

Perdón y Salud Mental en Migrantes Venezolanos

Cristian Enrique Arévalo Hoyos

Maestría en Intervención Psicosocial, Universidad de la Costa

Tutor: Yamile Turizo

Cotutor: Mónica Acuña

Abril 2021

Agradecimientos

A Dios por ser luz en mi camino, así como a mi familia y amigos por creer en mí y brindar su apoyo incondicional en todo este proceso.

A las docentes y colegas Yamile Turizo y Mónica Acuña por el acompañamiento y asesoramiento permanente en este camino.

A los líderes migrantes de los sectores: Camarones, Villa Yolima, Milagro de Dios, Villa Jaime, Jorge Pérez, La Luchita y miembros de la Asociación Salto Ángel por el apoyo en terreno para lograr esta investigación.

Contenido

Introducción	10
Planteamiento del Problema	14
Justificación	19
Objetivos	23
Objetivo General	23
Objetivos Específicos	23
Marco Teórico y Estado del Arte.....	24
Perdón	26
Bienestar Psicológico.....	32
Satisfacción con la vida migrante	38
Cogniciones Irracionales Postraumáticas	41
Definición de variables	46
Definición conceptual	46
Definición operacional.....	47
Control de variables	57
Hipótesis	60
Hipótesis general.....	60
Hipótesis específicas	60
Metodología	62
Tipo de estudio.....	62
Diseño	62
Población.	62

Muestra	62
Instrumentos.....	66
Procedimiento.	67
Análisis Estadístico de los Datos.	68
Aspectos Éticos	69
Resultados	70
Discusión	75
Conclusiones	86
Recomendaciones	90
Referencias.....	92
Anexos	112

Lista de Tablas

Tablas

Tabla 1 Operacionalización de las Variables	47
Tabla 2 Variables controladas en los sujetos de estudio	57
Tabla 4 Datos Sociodemográficos	63
Tabla 5 Datos académicos y socioeconómicos	63
Tabla 6 Edad y Ocupación	64
Tabla 7 Datos de procedencia, religión y compañía	65
Tabla 8 Correlación entre las dimensiones de Perdón y Satisfacción con la vida	70
Tabla 9 Correlación entre las dimensiones de Perdón y dimensiones de Cogniciones Irracionales Postraumáticas	71
Tabla 10 Correlación de las dimensiones de Perdón y las dimensiones Bienestar Psicológico ...	72

Resumen

La vulneración de los derechos humanos en Venezuela a raíz de la situación socioeconómica y política ha traído consigo la migración de millones de venezolanos a Colombia, siendo Riohacha afectada por estar en una región fronteriza. Si bien se ha establecido en investigaciones en distintos países como las de Jurado et al. (2017), Gracia et al. (2009), Merino (2017), Ouarasse & Van de Vijver, (2005) sobre las afectaciones que este fenómeno trae a nivel físico, psicológico y social, en Colombia no existen estudios que den cuenta de la relación del perdón en la salud mental del migrante, lo cual justificó la necesidad y conveniencia de realizar la investigación. Es por ello que la presente tuvo como objetivo, establecer la relación entre perdón con satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en migrantes venezolanos mayores de 18 años radicados en la ciudad de Riohacha.

La investigación se desarrolló con un diseño no experimental de tipo transversal correlacional, donde través de un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionaron 200 migrantes venezolanos en la ciudad de Riohacha, de los cuales el 81% son mujeres y el 19% hombres, el 40% está en edades entre los 26 y 40 años, y el 50% llevan entre 1 y 3 años de haber migrado; cabe anotar que de estos el 53% están en situación irregular en Colombia. Los instrumentos utilizados fueron: la escala de perdón Heartland de Thompson; la escala de satisfacción con la vida de la migración de Diener y adaptada por Neto & Fonseca; la escala de bienestar psicológico de Ryff y adaptada por Díaz, Rodriguez, Blanco et al; y el inventario de cogniciones postraumáticas de Foa et al.

Los resultados de la investigación muestran que existen correlaciones significativas entre las dimensiones del perdón y bienestar psicológico, sin embargo, no existen con las demás variables de estudio, por lo que se afirma que estas últimas son independiente entre sí. Estos pueden aportar a la construcción de estrategias y programas de intervención que ayuden a dar respuesta a la crisis humanitaria en Colombia.

Palabras clave: perdón, satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales, bienestar psicológico, migrantes.

Abstract

The violation of human rights in Venezuela as a result of the socioeconomic and political situation has brought with it the migration of millions of Venezuelans to Colombia, Riohacha being affected by being in a border region. Although it has been established in investigations in different countries such as those of Jurado et al. (2017), Gracia et al. (2009), Merino (2017), Ouarasse & Van de Vijver, (2005) on the effects that this phenomenon brings at a physical, psychological and social level, in Colombia there are no studies that account for the relationship of forgiveness in mental health of the migrant, which justified the need and convenience of conducting the investigation. That is why the present was aimed at establishing the relationship between forgiveness with satisfaction with migrant life, post-traumatic irrational cognitions and psychological well-being in Venezuelan migrants over 18 years of age living in the city of Riohacha.

The research was developed with a non-experimental design of a correlational cross-sectional type, where through a non-probabilistic convenience sampling, 200 Venezuelan migrants were selected in the city of Riohacha, of which 81% are women and 19% men, 40 % are between 26 and 40 years old, and 50% have between 1 and 3 years of having migrated; It should be noted that 53% of these are in an irregular situation in Colombia. The instruments used were: the Thompson Heartland forgiveness scale; the Diener Migration Life Satisfaction Scale, adapted by Neto & Fonseca; the Ryff psychological well-being scale and adapted by Díaz, Rodriguez, Blanco et al; and the inventory of post-traumatic cognitions by Foa et al.

The results of the research show that there are significant correlations between the dimensions of forgiveness and psychological well-being, however, they do not exist with the other study variables, which is why it is stated that the latter are independent of each other. These

can contribute to the construction of intervention strategies and programs that help respond to the humanitarian crisis in Colombia.

Keywords: forgiveness, satisfaction with migrant life, irrational cognitions, psychological well-being, migrants.

Introducción

Según Fernández y Orozco (2018) las condiciones socioeconómicas y políticas de Venezuela han vulnerado los derechos de forma permanente a sus habitantes, llevando a que gran número de ellos se hayan visto en la necesidad de migrar fuera del país, y buscar mejores oportunidades para mejorar su calidad de vida, siendo Colombia receptor de migrantes y lugar de tránsito a otros países de centro y sur América, por ser país vecino (Ramírez, Zuluaga, & Perilla, 2010).

Es importante considerar que Colombia enfrenta problemas de base como las condiciones de pobreza, corrupción, vulnerabilidad, falta de empleos dignos, entre otras más, donde la migración es una de varias aristas que complejiza la situación del país y genera cambios sociales, abre brechas de discriminación y exclusión; e incluso puede generar la xenofobia (Perilla, 2020). Para esta investigación, es importante resaltar que La Guajira como departamento fronterizo se ha convertido en lugar de tránsito y asentamiento de los migrantes, siendo según datos de Migración Colombia (2020) Maicao el más afectado por la cercanía, seguido de Riohacha por ser capital y centro de mayores oportunidades.

Por lo anterior, las agencias de cooperación internacional hacen presencia en territorio colombiano para brindar apoyo a la crisis humanitaria, quienes de acuerdo a los reportes del Grupo Interagencial de Flujos Migratorios Mixtos-GIFMM (2020), han desplegado diversos proyectos y programas multisectoriales para ayudar a cubrir las necesidades más perentorias del migrante y mitigar las barreras de atención existente; sin embargo se hace necesario profundizar en su entramado psicológico (Prilleltensky, 2008), para poder identificar y entender factores

asociados a su salud mental que permitan redireccionar las estrategias de intervención y contribuir en el abordaje de la problemática.

En los migrantes existe mayor prevalencia de morbilidad psíquica, por las afectaciones de los sucesos traumáticos vividos en la salud mental (Jurado et al., 2017), lo cual se agrava en el proceso de reasentamiento a una nueva cultura (Gracia, Herrero, Lila y Fuente, 2009); es por ello que las repercusiones en la salud mental de quienes se ven forzados a desplazarse fuera de sus territorios se ha vuelto objeto de análisis, tanto por el impacto en la salud como a nivel social (Bhugra, 2004).

Asimismo, es clave agregar que las afectaciones en salud mental de la migración como experiencia traumática, repercuten en las dimensiones del bienestar psicológico (Nuñez et al., 2010); y en la insatisfacción de sí mismo (Ticona & Flores, 2017); es por ello que los migrantes construyen un esquema para sí mismos y sobre el comparan los logros y expectativas de su vida migratoria (Neto & Fonseca, 2016).

Por ello, es factible que la mayoría de las personas desplazadas y refugiadas experimenten sufrimiento y trastornos emocionales, que al enfrentarse a situaciones como el prejuicio social van a ver afectado su satisfacción y bienestar (Murillo & Molero, 2016), es así que, las capacidades personales, el apoyo familiar y social ayudan a dar respuesta a las experiencias traumáticas (Sleijpen, ter Heide, Mooren, Boeije, y Kleber, 2013; Cañego, 2016), así como la relación con la comunidad de acogida y otros migrantes permiten sentirse más satisfecho con su vida migratoria (Argyle, 2001).

Por todo lo anterior, Moreta, Gabior & Barrera (2017) recomiendan que se deben ampliar los estudios en salud mental con estas variables en población en general; de allí que en la presente investigación se analice el perdón, al encontrar que este, ayuda a las personas a

elevar sus niveles de felicidad, y no hacerlo se correlaciona con depresión, ansiedad y baja autoestima (Thompson et al., 2005; Bonillo, 2017, citado por Valentín, 2018).

De igual forma, en estudios realizados se ha encontrado una fuerte relación entre el aumento en la capacidad de perdonar con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida (Ticona, Flores y Betsabe, 2017); además de la relación del perdón con la resiliencia (Berry et al., 2005); y los efectos en el bienestar psicológico en población general (Bono et al., 2008; Kaleta & Mróz, 2018, citados por Beltrán, 2019).

Es importante precisar que, para la presente investigación, se analizó el perdón teniendo en cuenta las dimensiones planteadas por Thompson et al. (2005), tales como perdón consigo mismo, perdón hacia los demás, y perdón a situaciones, que llevan a momentos de dolor. En el caso de los migrantes, el análisis de la dimensión de perdón consigo mismo, está enfocado en el reconocimiento de sus decisiones, y acciones negativas que incidieron en la migración y que podría llevar a una constante autocrítica; en relación al perdón hacia los demás, éste se relaciona con el perdón a gobernantes, políticos, comunidad, colectivos, vecinos e incluso familias en Venezuela que por su actuar influyeron de una u otra forma al proceso migratorio; y perdón a situaciones, está enfocado a los hechos, experiencias de orden político, económico y social vivido en su país de origen, que no pueden atribuir a alguien en específico, pero que contribuyó de manera significativa a la migración.

Por todo anteriormente descrito, y de acuerdo con Pereda y Pereira (2009) (citados por De la Paz et al, 2016) los migrantes deben realizar un esfuerzo por acomodarse al nuevo contexto donde se encuentran, generando cambios en sí mismos y el entorno, por lo que, desde esta investigación, no se analiza la migración desde la óptica de las necesidades más básicas

experimentadas por ellos, sino desde el análisis de como perdonarse a sí mismo, a otros y a las situaciones vívidas puede favorecer su bienestar psicológico, satisfacción con su vida migrante y manejar las creencias irracionales posterior a la experiencia traumática, lo cual puede traer repercusión en ese proceso de acomodación en Colombia.

Es por ello, que surgió la necesidad de explorar la relación de estas variables, como punto de partida en el entendimiento del entramado psicológico de los venezolanos que viven en Riohacha.; los resultados que se derivaron de la investigación generaron nuevos conocimientos que pueden aportar a la formulación de estrategias y acciones para mejorar los procesos de caracterización, diagnóstico e intervención de la población migrante de Venezuela.

Planteamiento del Problema

Las migraciones son un proceso complejo y multifactorial que concierne tanto a la sociedad de origen como a la de destino debido a los efectos de emigración, inmigración y retorno que producen repercusiones demográficas, económicas, sociales y culturales (Pereda y Pereida, 2009; citados por De la Paz, Mercado & Rodríguez, 2016). Este fenómeno migratorio que históricamente se ha dado a nivel mundial, no escapa a la realidad que atraviesa Colombia en el marco de la crisis humanitaria con la población proveniente de Venezuela.

Según datos de Migración Colombia (2020) a corte de 31 de agosto de 2020 hubo un registro de 1.722.919 venezolanos en Colombia, con una variación del -5,8% en comparación a los 1.825.687 registrados en febrero, de los cuales 956.623 se encontraban en situación irregular. En ese mismo sentido, la infografía de Migración a corte 31 de agosto de 2020 mostraba que la Guajira contaba con el 8.72% de migrantes del total de la población (resultado del cruce de los registros administrativos del Sistema de Información de Registro de Extranjeros (SIRE), Permiso Especial de Permanencia (PEP), Entradas migratorias (Intención de hospedaje) y Registro Administrativo de Migrantes Venezolanos (RAMV)), ocupando el quinto de lugar de los departamentos con mayor concentración. En consonancia Riohacha municipio capital, registró a 47.365 venezolanos, lo cual refleja el problema humanitario en la región.

Es importante señalar que la experiencia personal migratoria envuelve un importante esfuerzo de acomodación a nuevos contextos que no sólo involucra al propio sujeto sino a su entorno inmediato (Pereda y Pereira, 2009; citados por De la Paz et al, 2016); donde un mejor

estado de salud inicial y nivel educativo lo favorece, sin embargo, diversos factores como la edad, sexo, estado civil, la región de origen, las experiencias de discriminación, el tiempo de permanencia en el país de acogida y aculturación pueden afectar el estado inicialmente saludable del migrante (Ali, 2003; Dey & Lucas, 2006, citados por Jurado, Alarcón, Martínez, Mendieta, Gutiérrez & Gurpegui, 2017).

La salud del migrante no solo física sino mental puede verse afectada por la experiencia traumática vivida, al señalar que el 75% de las personas que migran de Venezuela lo hacen por los altos niveles de estrés que tienen en su país (Mazuera, Albornoz, Superlano & Morffe, 2019), asimismo, cabe agregar que acorde a otros estudios en Latinoamérica, se encuentra una correlación significativa entre síntomas de estrés y salud mental en migrantes, siendo la distancia a la ciudad de origen, el rechazo y discriminación de las principales causas identificadas (Urzúa, Heredia & Caqueo, 2016).

En los migrantes existe mayor prevalencia de morbilidad psíquica, por las afectaciones de los sucesos traumáticos vividos en la salud mental (Jurado et al., 2017), lo cual se agrava en el proceso de reasentamiento a una nueva cultura (Gracia, Herrero, Lila y Fuente, 2009); es por ello que, las repercusiones en la salud mental de quienes se ven forzados a desplazarse fuera de sus territorios, se ha vuelto objeto de análisis, tanto por el impacto en la salud como a nivel social (Bhugra, 2004).

Por su lado Salcedo, Olave, Burgos & Pérez (2019) hallan en su investigación sobre migrantes que del 7.4 % que puntúan un nivel bajo en bienestar psicológico, un 3.7 % son provenientes de Venezuela, siendo dominio con el entorno la dimensión más afectada con un 59.5%, la cual se relaciona en gran medida con la falta de empleos formales. Sin embargo, la

información sobre la salud de los migrantes en Latinoamérica es escasa y se desconocen importantes factores relacionados antes del proceso migratorio y sus efectos (Urzúa & Cabieses, 2018) por lo cual se hacen necesarios más estudios focalizados en esta población.

Por lo anterior, es importante según los aportes de Prilleltensky (2008) conocer las características del proceso migratorio, para comprender de mejor manera las condiciones de bienestar que vive la población que migra, entendiendo que dicho proceso inicia desde su país de origen y se relaciona con una serie de cambios personales, comunitarios, contextuales y de relacionamiento entre los individuos y sus entornos; de allí que se requiera generar un acercamiento a las condiciones y realidades de la población desde una perspectiva multinivel y contextual (Birman, Trickett y Buchanan, 2005).

Por tanto, es vital estudiar la salud mental del migrante, debido a que este proceso como evento traumático puede traer consigo unas afectaciones en el sistema cognitivo de las personas que viven la experiencia, generando cogniciones irracionales postraumáticas (Janoff- Bulman, 1989; citados por Rodríguez & Moreno, 2006); además, que dichas afectaciones en salud mental, repercuten en las dimensiones del bienestar psicológico (Nuñez et al., 2010); y en la insatisfacción de sí mismo (Citados por, Ticona & Flores, 2017).

Es por ello que, Neto y Fonseca (2016) sostienen, que los migrantes construyen un esquema para sí mismos y sobre él comparan los logros y expectativas de su vida migratoria, siendo la búsqueda de relaciones entre los grupos de la sociedad de acogida y las posibilidades de conservar la cultura e identidad patrimonial, claves para la satisfacción con la vida migrante.

Por todo lo anterior, Moreta, Gabior & Barrera (2017) recomiendan que se deben ampliar los estudios en salud mental con estas variables; por ello, en la presente investigación se toma el perdón y sus dimensiones para analizar su relación con el entramado decrito, ya que este, ayuda a las personas a elevar sus niveles de felicidad, y no hacerlo se correlaciona con depresión, ansiedad y baja autoestima (Thompson et al., 2005; Bonillo, 2017, citado por Valentín, 2018).

De igual forma, en estudios realizados se ha encontrado una fuerte relación entre el aumento en la capacidad de perdonar con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida (Ticona, Flores y Betsabe, 2017); además de la relación del perdón con la resiliencia (Berry et al., 2005); y los efectos en el bienestar psicológico en población general (Bono et al., 2008; Kaleta & Mróz, 2018, citados por Beltrán, 2019).

Es importante precisar, que para la presente investigación, se analizó el perdón teniendo en cuenta las dimensiones planteadas por Thompson et al. (2005), tales como perdón consigo mismo, perdón hacia los demás, y perdón a situaciones, que llevan a momentos de dolor. En el caso de los migrantes, el análisis de la dimensión de perdón consigo mismo, está enfocado en el reconocimiento de sus decisiones, y acciones negativas que incidieron en la migración y que podría llevar a una constante autocrítica; en relación al perdón hacia los demás, éste se relaciona con el perdón a gobernantes, políticos, comunidad, colectivos, vecinos e incluso familias en Venezuela que por su actuar influyeron de una u otra forma al proceso migratorio; y perdón a situaciones, está enfocado a los hechos, experiencias de orden político, económico y social vivido en su país de origen, que no pueden atribuir a alguien en específico, pero que contribuyó de manera significativa a la migración.

En este orden de ideas, Pereda y Pereira (2009) (citados por De la Paz et al, 2016) afirman que la experiencia migratoria por si misma va ligada a la resocialización, lo cual implica la adaptación de las personas migrantes a nuevas formas de producción o de vida cotidiana e incluso de complejidad de su identidad, generando cambios en sí mismos y el entorno, por lo que desde esta investigación, se buscó analizar como el migrante al perdonarse a sí mismo, a otros y a las situaciones vividas puede favorecer su bienestar psicológico, su satisfacción con la vida migrante y manejar las creencias irracionales posterior a la experiencia traumática, coadyuvando al proceso de acomodación en Colombia.

Así pues, debido a los efectos a nivel psicosocial y de salud mental que trae consigo la migración y los desafíos que generan en el territorio colombiano tal situación que sigue vigente y desborda las capacidades locales, se desea conocer si el perdón desde sus dimensiones puede favorecer la salud mental del migrante y por ende su integración en Colombia, a fin de generar conocimiento que sirva de base para diseñar programas de intervención psicosocial con la población proveniente de Venezuela que apunten a estos aspectos.

Por lo anterior, surge como pregunta de investigación: ¿Existe relación entre perdón con la satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en migrantes venezolanos mayores de 18 años radicados en la ciudad de Riohacha?

Justificación

El número de migrantes en Colombia da cuenta de la magnitud del fenómeno humanitario existente, lo que ha generado nuevas maneras de interacción social y la configuración de una realidad que requiere entender aspectos de esta población, que llega a insertarse en las dinámicas existentes y sin duda aumenta la crisis social en el país, por ello resultó vital realizar una aproximación al entramado psicosocial de éstos, que permita generar mejores estrategias de relacionamiento y construcción de tejido social.

Es claro, según Achotegui (2004) que los estudios que buscan generar un análisis de la dinámica migratoria y su efecto en la dimensión psicológica tienen en cuenta los procesos y situaciones que atraviesa toda persona migrante, tales como el duelo de tener que migrar, las pérdidas que se producen al salir del país de origen y la representación afectiva de lo que se deja atrás al marcharse; así como las dificultades sociales, económicas y jurídicas que enfrentan al llegar a un nuevo país, el rechazo de algunas personas o colectivos (Prilleltensky, 2008); la frustración y desorientación que siente el migrante, sumado al choque cultural que eso genera (Ward y Kennedy, 1999; citados por Elgorriaga, Martínez & Arnosó, 2014).

Por lo anterior, queda en evidencia que migrar implica que la persona se adapte a los nuevos escenarios de acogida, colocando en ello todo su esfuerzo (Pereda y Pereira, 2009; citados por De la Paz et al, 2016) y por ende genera afectaciones a nivel de salud mental, notándose repercusiones en el bienestar psicológico (Nuñez et al., 2010); en la insatisfacción de sí mismo (Citados por, Ticona & Flores, 2017); e incluso en el desarrollo de cogniciones irracionales postraumáticas como consecuencia del evento traumático vivido (Janoff- Bulman,

1989; citados por Rodríguez & Moreno, 2006); de allí que Moreta et al. (2017) recomiendan que se profundicen en investigaciones sobre salud mental con mas variables.

Es por ello que en la búsqueda de variables psicológicas que puedan relacionarse y mejorar la salud mental en los migrantes, se exploró el perdón, al encontrar que este, ayuda a las personas a elevar sus niveles de felicidad, y no perdonar se correlaciona con depresión, ansiedad y baja autoestima (Thompson et al., 2005; Bonillo, 2017, citado por Valentín, 2018); además de estar fuertemente relacionado con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida (Ticona, Flores y Betsabe, 2017); con la capacidad de sobreponerse en la adversidad (Berry et al., 2005); y los efectos que trae al bienestar psicológico en población general (Bono et al., 2008; Kaleta & Mróz, 2018, citados por Beltrán, 2019).

Ahora bien, la variable perdón ha sido estudiada a nivel social en contextos de guerra, violencia y conflicto armado, donde se da lugar a la aparición de víctimas y victimarios a nivel individual, colectivo, político, histórico y cultural, inmersos en sentimientos de dolor, pérdida y sufrimiento que impiden el desarrollo personal y comunitario (McCullough y VanOyen, 2005; Citados por López, Silva, Abril, & Moreno, 2016); sin embargo en el contexto migratorio no se ha explorado al respecto de esta variable en función de la salud mental, generando así aportes teóricos y metodológicos con esta investigación.

Es por ello, que surgió la necesidad de revisar si en los migrantes venezolanos que se encuentran en la ciudad de Riohacha, existe una disposición a perdonarse a sí mismo, a los demás y a todo lo vivido en su país, y durante el tránsito y asentamiento en el marco de la crisis humanitaria, que le permita disminuir o eliminar creencias irracionales postraumáticas, favorecer su bienestar psicológico y estar satisfecho con su vida actual como migrante.

Por tanto, esta investigación posibilitó un acercamiento y mayor comprensión del fenómeno desde el análisis de las dimensiones del perdón en relación con los beneficios que puede traer a la salud mental del migrante, y por ende redundar en el proceso de asentamiento en Colombia y manejo de la crisis social; este acercamiento psicosocial deja un resultado teórico de este entramado psicológico, que puede servir de guía para futuras investigaciones u otros procesos analíticos y/o explicativos.

Es por ello, que los resultados obtenidos son susceptibles de ser divulgados en escenarios científicos que permitan a través de redes de conocimiento estipulados, construir nuevas estrategias para comprender la problemática e intervenirla, así como también nuevas réplicas en otros municipios, departamentos y países donde la migración este forjando crisis, y con ello generar para mayor apropiación de la problemática a nivel social, desarrollar nuevos análisis y diseños, e incluso la adaptación de herramientas metodológicas existentes al contexto migratorio.

De igual forma, la investigación abre la posibilidad al desarrollo de ejercicios prácticos, que favorezcan acciones para contrarrestar los efectos negativos de la migración y permitan reivindicar a estas personas en contextos de mejor acogida, partiendo del entendimiento psicológico de los mismos; por ello que puede considerarse aplicable estos aportes a otros escenarios que generen análisis desde lo psicosocial.

Es importante resaltar el momento coyuntural que atraviesa Colombia en el marco de la crisis humanitaria, que ha traído consigo a la población venezolana y que requiere de acciones precisas para dar respuestas efectivas, de allí que fuera totalmente relevante indagar al respecto.

El desarrollo de la investigación contribuye con aportes a la Universidad de la Costa desde la Maestría en Intervención Psicosocial del Departamento de Ciencias Sociales, en la línea de investigación “Neurociencia cognitiva y salud mental” específicamente en la sub línea “bienestar, cultura de paz y convivencia”, al poder construir conocimiento que sirva de base teórica y práctica para la formulación de estrategias metodológicas que sean totalmente aplicables a escenarios similares al estudiado o bien abrir caminos nuevos que requieran análisis desde lo psicosocial. Finalmente, el presente estudio se encuentra en sintonía con los objetivos de desarrollo sostenible ODS, específicamente el número 11 “ciudades y comunidades sostenibles” en la medida que se buscan que las ciudades y asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.

Objetivos

Objetivo General

Establecer la relación entre perdón con satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en migrantes venezolanos mayores de 18 años radicados en la ciudad de Riohacha.

Objetivos Específicos

- Determinar la relación entre las dimensiones de perdón y satisfacción con la vida en migrantes venezolanos.
- Determinar la relación entre las dimensiones de perdón y las dimensiones de cogniciones irracionales postraumáticas en migrantes venezolanos.
- Determinar la relación entre las dimensiones de perdón y las dimensiones del bienestar psicológico en migrantes venezolanos.

Marco Teórico y Estado del Arte

En la presente investigación se buscó establecer la relación entre el perdón con satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en población migrante venezolana mayores de 18 años radicada en la ciudad de Riohacha, si bien no existen estudios que den cuenta de la relación de estas variables en la población objeto de análisis, es imprescindible conocer los últimos aportes en materia de estas variables.

Antes de profundizar en el entramado de las variables psicológicas es importante mencionar que, para la Organización Internacional para las Migraciones- OIM (s.f) migrante se refiere a toda persona que se traslada fuera de su lugar de vivienda dentro o fuera del país de forma temporal o permanente por múltiples razones, por su lado la Agencia de la ONU para los refugiados- ACNUR (s.f) los define como aquellos que eligen moverse por causa de una amenaza o no, en busca de mejorar sus condiciones de vida, con la posibilidad de regresar a su país.

En el caso de Venezuela, las personas deciden migrar por la crisis vivida en su país, pues la hiperinflación destruyo la capacidad adquisitiva de las personas, por tanto muchos decidieron buscar opciones de trabajo fuera y poder cubrir sus necesidades (Freitez, 2019). La crisis tiene su génesis en el desmoronamiento de las estructuras económicas y estatales que trajeron consigo pobreza extrema, precariedad, necesidades insatisfechas y el desplazamiento hacia el exterior (Freitez, 2019); En América, Estados Unidos era el principal destino, hasta que a partir del 2017 Colombia ocupó ese lugar, adicionalmente Chile, Perú, Argentina, México, Brasil y Panamá son destinos principales para los migrantes venezolanos (Freitez, 2019).

Cabe agregar que, según Mazuera et al. (2019) una de las principales causas psicosociales para migrar a Colombia en hombres (73%) y mujeres (80%) es la desesperación y altos niveles de estrés por la situación vivida en su país, dejando en claro el nivel de afectación que trae consigo la migración, por ello Jurado et al. (2017) precisan en su investigación con población migrante en todo el mundo, los efectos de la discriminación en problemas de baja autoestima y depresión, la afectación de los sucesos al estado mental de estas personas, pero además el efecto protector de la reunificación familiar y la similitud cultural; lo cual deja en claro las afirmaciones de Fernández y Orozco (2018) al manifestar que es un desafío para el migrante lograr integrarse con la sociedad de acogida, debido a la desigualdad socioeconómica y agravado por la discriminación recibida por su origen.

A nivel general en relación a la migración, principalmente en Europa, según Jurado et al. (2017) existen estudios que encuentran una mayor prevalencia de morbilidad psíquica en la población migrante en comparación con la no migrante, como por ejemplo los realizados en Reino Unido donde los trastornos mentales fueron prevalentes en hombres irlandeses y pakistaníes de 35-54 años, y en mujeres indias y pakistaníes de 55-74 años, que en grupos homólogos de raza blanca y del mismo sexo y edad, haciendo énfasis en como los sucesos traumáticos previos a este fenómeno, pueden afectar la salud mental, es por ello que la exposición a sucesos traumáticos previos a la migración se asoció con síntomas depresivos y malestar psicológico.

Gracia, Herrero, Lila y Fuente (2009) afirman que la experiencia migratoria, la aculturación, la falta de educación formal y las desventajas económicas son determinantes en los ciclos de violencia que atraviesan los migrantes. Es por ello que sostienen que la migración forzada deriva en pérdidas, rupturas, desorganización familiar y una exposición a

múltiples factores de estrés relacionados con nuevas experiencias y retos, lo cual se agrava cuando el proceso de reasentamiento ocurre en una nueva cultura, donde el migrante llega a hacer parte de un grupo poblacional que representa una minoría étnica.

Merino (2017) da cuenta de la inevitable relación entre los diferentes estatus migratorios y los procesos de afectación psicológica del migrante, por los condicionamientos que implica la categoría de situación administrativa irregular; teniendo los migrantes con mas tiempo de residencia en el país de acogida, capacidad de comprender y afrontar fructíferamente los desafíos culturales de la sociedad de asentamiento (Ouarasse & Van de Vijver, 2005).

Perdón

Entrando en materia de las variables psicológicas, es importante que al abordar el perdón, se mencione que este ha sido estudiado principalmente en la teología y filosofía y solo recientemente ha cobrado el interés por revisar sus antecedentes psicológicos en contextos sociales y relaciones interpersonales e intergrupales (Strelan & Covic, 2006; citados por Beltrán, 2019), además de no existir fórmulas exactas para describirlo (Walker, 2011; citado por Molina, 2016).

Perdonar, supondría un proceso de restablecimiento de la vida, reconocer el impacto del daño, saberse afectado, renunciar o recuperarse de sentimientos de venganza o resentimiento frente a un agresor como forma de restitución (Molina, 2019; Murphy, 2003); superando lo que se piensa y siente de manera negativa hacia el agresor y transformándolo en sentimientos de compasión, benevolencia y amor (Prieto-Ursúa y Echegoyen, 2015; Suwartono, Yeti Prawasti y Mullet, 2007; citados por López, Páez & Correa, 2016; McCullough y Root, 2005; citado por, Cortés, Torres, López, Pérez, & Pineda, 2016; Enright

et al., 1991, citados por Valentín, 2018); este proceso requiere de tiempo y sacrificio dependiendo incluso de la severidad de una transgresión (Prieto, Galán, de Gregorio, Gismero, Díaz & San Roque, 2012).

Cabe agregar que Cortés et al (2016) en sintonía con Suwartono, Prawasti y Mullet (2006), concluyen que el perdón es un proceso que consiste en retirar los afectos negativos que se experimentan hacia el ofensor, subrayando que este no es posible cuando es comprendido como olvido, debido a que recordar es necesario para el proceso, y olvidar las ofensas no es fácil por las implicaciones emocionales que tiene (McCullough y Root, 2005; VanOyen Witvliet, 2005).

Asimismo, se entiende el perdón como un recurso o acto, libremente elegido (Baskin & Enright, 2004; citados por Fernández, 2017), que ayuda a manejar o superar el malestar producto del daño u ofensa cometido por otro u otros (Prieto et al., 2012); permitiendo una liberación que abre paso a la aparición de emociones positivas como la felicidad (López, Kasanzew y Fernández, 2008); constituyendo así como una condición necesaria para avanzar a escenarios de mínima coexistencia (Revelo & Ditta, 2017).

Según Myss (2002) (citado por Villa, 2016) la liberación que genera el perdón conduce a un estado más elevado de conciencia; sin embargo, en la relación interpersonal y en la vida social no se perdona ni se pide perdón en abstracto, sino que se da sobre hechos concretos, sobre acontecimientos vividos, sobre la ofensa que existió y que hizo daño. (Villa, 2016); por ello que se hace necesario para desarrollar proyectos de vida con otras personas (Molina, 2016).

Algunos autores coinciden en que el perdón puede considerarse como un estado transitorio o como un rasgo de personalidad (McCullough y Witvliet, 2002). A partir de esta

conceptualización, algunas investigaciones distinguen entre tres tipos: episódico, diádico y disposicional. El primero se refiere al perdón de una ofensa específica, una respuesta a una acción concreta (Paleari, Regalia y Fincham, 2009). El perdón diádico es un estado que incluye la disposición a perdonar dentro de una relación cercana, como una pareja o un familiar. Finalmente, el perdón disposicional se entiende como una característica de personalidad que se relaciona con la tendencia a perdonar con el paso del tiempo y presenta estabilidad situacional (Berry, Worthington, Parrot, O'Connor y Wade, 2001). (Citados por Aranda, Montes & Mora, 2017).

De acuerdo con Berry et al. (2005) en literatura empírica se ha sostenido la relación positiva entre perdón y resiliencia, existiendo efectos en el bienestar psicológico en población general, población mayor, contexto de pareja, y contexto clínico (Bono et al., 2008; Kaleta & Mróz, 2018) (citados por Beltrán, 2019). Por otro lado, están los estudios que comprenden el bienestar psicológico como ausencia de factores negativos para la salud, de allí que entre más se perdone, mayor la relación con un descenso de depresión, ansiedad, suicidio y muerte; por ejemplo, en supervivientes del genocidio de Rwanda se evidenció que las personas con mayor tendencia a perdonar experimentaron menos ansiedad, depresión y sentimiento de pérdida (Mukashema & Mullet, 2013).

En otras investigaciones como la de Lavelock, Snipes, Griffin, Worthington, Davis, Hook & Ritter (2015) con 65 estudiantes de la universidad de Rashid en 2004 encuentran una importante asociación entre perdón con factores que favorecen el bienestar psicológico y la salud física. De igual forma Worthington & Scherer (2002) en los diversos estudios recopilados, como el realizado con 64 estudiantes universitarios aplicando cuestionarios de medición física, sostienen en sus resultados la relación entre perdón y nivel mental y físico como reductor incluso

de estrés. Lo anterior en consonancia con López, Durán, & Marín (2016), quienes en la revisión de las principales publicaciones en Scopus, Web of knowledge, APA PsyArticles, Redalyc y Scielo en relación con perdón, reconciliación y víctimas de la violencia sociopolítica concluyen que quienes perdonan más tienen menores niveles de depresión, de ansiedad, de estrés, de rabia, de neuroticismo, de rumiación, de miedo y de hostilidad que quienes se niegan a perdonar.

Cabe anotar estudios como los de López-López, Pineda-Marín, Murcia, Perilla y Mullet (2012 y 2013) que han identificado los mismos factores de un modelo del perdón, desarrollado previamente por Ballester, Vinsonneau y Mullet (2001), Gauché y Mullet (2008) y Paz, Neto y Mullet (2008, 2007), Ahmed, Azar y Mullet (2007), Muñoz-Sastre y Mullet (2009), quienes identificaron claramente los factores implicados en la toma de decisión sobre el perdón, resaltando la disposición a perdonar en función de la actitud y responsabilidad del agresor, el tipo de crimen y grupo al que pertenencia (Citados por Aguilar, Henao, Tezon & Guevara, 2017).

En esta línea, es clave referir los aportes de investigaciones de Mukashema (2010) y Mullet (2013) en víctimas de violencia en Rwanda, que muestran una relación positiva no causal entre la disposición a perdonar y reconciliarse y la salud mental en estas personas. Sin embargo, es clave precisar de acuerdo con Valentín (2018) que existen escasas investigaciones disponibles dedicadas al estudio de los beneficios que aporta el perdón.

De igual forma, Friedberg, Suchday & Srinivas (2009) en su estudio realizado con 85 pacientes hospitalizados con enfermedad de arterias coronarias, evidenciaron que los niveles de perdón, aparte de reducir el impacto negativo del “no-perdón” se asocian, por un lado, de manera positiva con ciertos indicadores de salud (física y mental) y, por otro lado, se relacionan negativamente con factores de estrés o alteraciones funcionales, incluso con menor riesgo de eventos cardiovasculares.

En este orden de ideas, según Lavelock, et al. (2015) el perdón se relaciona de manera favorable con aspectos que benefician el bienestar psicológico y la salud física, en la medida que se asocia con la reducción del afecto negativo, con un sistema inmunológico más fuerte; y menos reactividad fisiológica al estrés (Witvliet, Ludwig y Vander, 2001; citados por Valentín, 2018). Asimismo, Strelan y Covic (2006) subrayan la posibilidad de recuperar el equilibrio que proporciona el perdón considerado como estrategia de afrontamiento, que unido a lo expresado por Finch (2006) posibilitara la eliminación o disminución de las distorsiones generadas por el trauma; involucrando pensamientos, comportamientos, emociones y motivaciones para manejar las demandas estresantes de la falta de perdón frente a una ofensa (Worthington y Scherer, 2004) (citados por, Rocha, Amarís & López, 2017).

Para la presente investigación se tomó la postura de Thompson et al. (2005) quienes definen perdón como el marco de una transgresión percibida, tal que las respuestas al ofensor, a la ofensa o a las consecuencias de ésta son transformadas de negativas a neutrales o positivas. La fuente de la transgresión, y en consecuencia el objeto de perdón puede ser uno mismo, otra u otras personas, o bien una situación que se ve fuera de su control.

En este sentido, Thompson et al. (2005) sostiene que las personas propensas a perdonar gozan de elevados niveles de felicidad, algunos autores coinciden en que bajos niveles de perdón se correlaciona con depresión, ansiedad y baja autoestima (Bonillo, 2017; Citado por Valentín, 2018). Por ello cabe mencionar a Ticona, Flores y Betsabe (2017) en su investigación sobre la relación existente entre el perdón y bienestar psicológico en 265 estudiantes entre 19 y 30 años en una universidad privada en Lima- Perú, donde encontraron

una fuerte relación entre el aumento en la capacidad de perdonar con la satisfacción con la vida y bienestar psicológico (0.76).

La postura de Thompson et al., (2005) permite entender que tanto la trasgresión como el objeto del perdón pueden venir de tres fuentes: de sí mismo, de otra u otras persona, o de situaciones que se viven fuera del control de la persona; es por ello que, el perdón es un proceso dialéctico, donde el individuo recoge sus ideas previas y la realidad de una transgresión y genera una nueva comprensión de esta misma y sus consecuencias y potencialmente, de ellos mismos, otras personas o el mundo.

El cambio de las respuestas de negativas a positivas o neutrales en el modelo de perdón de Thompson y sus colaboradores, dependerá tanto de los pensamientos, sentimientos y comportamientos, como de la intensidad de estos (Rodríguez, 2019). En la estructuración de las dimensiones que evalúan en la escala de perdón Heartland (HFS) construido por ellos, se apoyan en los aportes de otros investigadores para su conceptualización.

En el perdón a sí mismo, la persona podrá reconocerse desde lo positivo y negativo; al tiempo que intenta que todos sus pensamientos y sentimientos asociados a la ofensa puedan disminuir (Charro y Carrasco, 2013); este proceso exige que la persona pueda liberarse y tener la conciencia para encontrarse y entender su interior, siendo compasivo en la aceptación de sí mismo, antes de poder perdonar a otras personas (Monbourquette, 1995); esta mirada hacia adentro que hace la persona, ayuda a abandonar las autocríticas y sentir mayor respeto y amor por sí mismo (Flores, 2009). Esta dimensión del perdón, finalmente es una decisión para cambiar de percepción de lo que ha causado dolor y liberarse de las heridas (Gordon y Baucom, 1998).

En el perdón a otros, implica reconocer y dejar ir lo nocivo que despierta el agresor, desde la indiferencia hasta el resentimiento por el daño causado a su integridad, logrando transformar ello, de sentimientos negativos a positivos (Chapman y Thomas, 2006; Guzmán, 2010); tal transformación finalmente es una decisión de la persona; donde se da paso al desarrollo de actitudes benevolentes, generosas y compasivas (López, Kasanzew y Fernández, 2008); esta dimensión no indica que al cambiar los sentimientos negativos se retome o recupere el vínculo con el agresor, pues ello ya implicaría otros elementos diferentes al perdón (Guzmán, 2010).

El perdón a las situaciones, da cuenta de la nueva forma en que una persona percibe una circunstancia dolorosa (Charro y Carrasco, 2013); las cuales son situaciones que violan las suposiciones positivas de una persona y dan lugar a respuestas negativas, como enfermedades, catástrofes u otras (Thompson et al., 2005); de esta manera cada persona desarrolla diferentes modos para manejar los sentimientos negativos producto de esta (López, Kasanzew y Fernández, 2008). Este proceso, lleva a un cambio en la persona y su conducta prosocial en relación a esas situaciones percibidas como transgresoras (Casullo, 2005).

Bienestar Psicológico

Dentro de la salud mental, se explora el bienestar psicológico, ante el cual, Fernández (2017) realiza una recopilación donde este es visto por un lado como la disminución del estrés, de la ansiedad y la depresión (Mukashema & Mullet, 2013); de igual forma, este también se ha enfocado en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como fuentes principales del funcionamiento positivo (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle & Van Dierendonck, 2006).

Asimismo, Fierro (2000) concretó el bienestar psicológico como la disposición consciente del ser humano de cuidar su propia salud mental mediante experiencias positivas que generen felicidad, siendo un potencial innato, adquirido y modificable; es decir subjetivo pero en relación con elementos de su funcionamiento físico, psíquico y social (García & González, 2000; citado en Abello et al., 2009); por tanto Keyes, et al. (2002) lo enfatizó con el potencial humano cuyo fin es alcanzar autorrealización (citados por, Ticona & Flores, 2017). Es por ello, que si la persona hace una valoración positiva de su vida, se relacionara con una alta autoestima y baja sintomatología depresiva (Veenhoven, 1991; Diener, 1994; Eronen & Nurmi, 1999; citado en González, Castilla, Casullo & Bernabéu, 2002).

Por su lado, Blanco & Díaz (2005) lo incluyen dentro de un enfoque eudamónico, enfocado en la manera como una persona genera un estilo de afrontar los retos de la vida y su esfuerzo para cumplir sus metas; es decir, el resultado de los objetivos positivos (Ryan & Deci, 2001); o esfuerzo por fusionar talentos y realizarlos (Gallagher, López & Preacher, 2009). En otras palabras, desde este enfoque se revisan las cualidades que favorecen el desarrollo de los individuos en los retos en la vida (Díaz et al., 2006).

Csikszentmihalyi (1996) (citado en Blanco & Valera, 2007) considera que el bienestar psicológico mezcla dos elementos, la percepción de un reto a un nivel alto y que este pueda ser afrontado con éxito; siendo entonces un equilibrio entre las expectativas de vida (futuro) y los logros alcanzados (presente) en diferentes escenarios importantes para la persona (Victoria & González, 2000; citado en Buelvas & Amarís, 2010).

Es importante acotar que, el bienestar psicológico es estable a largo plazo, pero cambia de acuerdo con los afectos tanto positivos como negativos que predominen; por ello que en las personas que migran y enfrentan pérdidas, cambios y dificultades, se pueden

producir ciertas alteraciones en el ajuste psicológico por lo complejo que significa poder buscar una estabilidad de todas esas situaciones (Elgorriaga et al., 2014).

Así las cosas, el bienestar de la población que migra se entiende como la satisfacción simultánea y balanceada de las necesidades objetivas y subjetivas a nivel personal, relacional, comunitario y social (Prilleltensky, 2004); o incluso como el nivel de satisfacción emocional de las personas que viven en un nuevo ambiente (Ward y Kennedy, 1993).

Es importante añadir, que el bienestar psicológico tiene importantes diferencias con variables como la edad, género y nivel educativo, pues en los estudios realizados por Ryff (1989) en relación con la edad se comprueba que las dimensiones de propósito de vida y crecimiento personal muestran altos niveles en jóvenes de hasta 29 años en comparación con adultos mayores, mientras que en estos últimos existe puntuación mas alta en dimensiones de dominio del entorno y las relaciones positivas, asimismo en relacion al género, las mujeres presentan en comparación con los hombres relaciones positivas en mayor grado (Ryff & Keyes, 1995) (citado por Barra, 2010).

De igual forma, Casullo (2002) en su estudio con adolescentes españoles y bienestar observó que a mayor edad se registraba un aumento en la puntuación y a menor edad estas disminuían, al igual que Benatuil (2004) encontró que en la etapa adulta existen niveles más altos en propósito con la vida, autonomía y dominio del entorno, lo cual se relacionó con la madurez y crecimiento. A nivel cultural los estudios realizados por Diener & Diener, 1995 (Citados Manrique et al., 2008), muestran que el contexto social y la cultura influyen en la valoración que hacen las personas sobre su propia satisfacción o bienestar y señalan que si en el grupo social donde se encuentran el afecto positivo tiene un alto nivel, este puede no cambiar pese a la adversidades.

Asímismo, cabe añadir que de acuerdo con Vázquez & Hervás (2009) hay hallazgos que demuestran que las personas con un alto nivel de bienestar psicológico muestran coherencia entre sus intereses y necesidades y correlación positiva con la satisfacción con la vida; de igual forma Zubieta & Delfino (2010) en su estudio con estudiantes universitarios encontraron que existe una alta relación entre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida, además esta última se ve incrementada de forma proporcional a la autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito en la vida.

Es importante agregar, que existe una diferencia entre el bienestar psicológico y subjetivo, siendo el primero un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales y cognitivos (Páramo, Straniero, García, Torrecilla & Escalante, 2012); Ryff y Singer (1998b) (citados por Manrique, Martínez & Turizo, 2008) también consideran diferencias, pues mantienen que la satisfacción no es el elemento articulador, sino en la realización del potencial humano, logrado por medio del propósito en la vida, metas obtenidas y relaciones de confianza con el otro; por ello investigaciones como las de Keyes, Ryff & Shmotkin (2002) afirman que una persona que se siente satisfecho con la vida y tiene abundante afecto positivo, no tiene la condición necesaria para sentirse realizado.

En este orden de ideas, al ser el bienestar psicológico un constructo multidimensional con ejes y dimensiones que mezclan lo individual con lo social (Carrasco, García & Brustad, 2009), se tomara a Ryff (1995) como postura teórica en la investigación, quien sostiene que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (p. 100); además, el modelo de Ryff es multidimensional y cuenta con seis elementos claves para explicar el bienestar psicológico (Vásquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009).

El modelo de Ryff (1989a, 1989b) (citada por Díaz et al., 2006; Keyes et al., 2002) está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal; es decir que bajo este modelo, el bienestar psicológico se refleja en las personas cuando intentan sentirse bien consigo mismas, reconociendo sus limitaciones, su necesidad de relacionarse socialmente y su autonomía para resistir la presión social; asimismo, cuando siente control e influencia sobre el contexto, puede desarrollar sus potencialidades y alcanzar un propósito de vida.

La autoaceptación hace referencia a sentirse bien consigo mismo, siendo consciente de sus propias limitaciones, esta actitud se convierte en una característica clave para el funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al, 2002); una persona que tenga baja autoaceptación da cuenta de alguien insatisfecho con sí mismo, con sus experiencias pasadas y cualidades personales, deseando ser diferente (Ryff, 1989); Castro (2002) refiere que tener esta dimensión del bienestar psicológico, muestra a una persona que se siente bien con las consecuencias de su pasado.

Las relaciones positivas con otras personas, según Ryff (1989) es la capacidad de sostener relaciones basadas en la confianza y empatía, por tanto en la medida que una persona se siente auto-realizada, tendrá mayor capacidad de sentir y brindar cariño a los demás, estableciendo con ello vínculos e identificación con el otro. De forma opuesta, quienes no desarrollan este tipo de relaciones, es porque tienen dificultades para entablarlas y generar vínculo con otros, costándoles poder confiar y generando aislamiento y frustración.

La autonomía da cuenta de determinación, independencia y regulación que hace cada persona de su propio comportamiento (Ryff, 1989); de este modo, una persona autónoma ser

capaz de hacer frente a la presión social; teniendo libertad de escoger las cosas que desea para su vida y disponer sus esfuerzos en consecuencia (Schwartz, 2000); es decir, que la persona se refleja ante los demás como alguien comprensivo de su contexto, capaz de proponer alternativas y defender sus intereses (Blanco & Valera, 2007).

La dimensión del dominio del entorno muestra la capacidad de las personas para elegir o diseñar espacios que les permita satisfacerse, desde sus deseos y necesidades (Ryff, 1989); quienes tienen un alto desarrollo de esta dimensión del bienestar psicológico, pueden sentir que tienen mayor control sobre su entorno y capacidad para influir en el mismo (Ryff & Singer, 2002); mientras quienes tienen baja esta dimensión, según Ryff (1989) les cuesta aprovechar las oportunidades; así como, también tienen mayor inconveniente en hacer frente a situaciones cotidianas e incluso sentir que no pueden ajustar su entorno de acuerdo a su sentir (Castro, 2002).

Ryff (1989) en su dimensión de propósito en la vida, hace referencia a las metas y proyectos que llenan de sentido la vida de las personas; cabe anotar que Casullo (2002), sostiene que esos proyectos, obedecen a esas ideas que se llevan a cabo; estas se desarrolla no solo en condiciones favorables, sino que también puede darse en medio de las dificultades (Ryff & Singer, 1998). Una persona con pocos propósitos, muestra la pérdida del sentido y significado de su vida, careciendo de metas y proyectos (Ryff, 1989).

Finalmente, la dimensión de crecimiento personal, se entiende según Keyes et al., (2002) como la dedicación y esfuerzo que coloca cada persona por desarrollar al máximo sus capacidades y potencialidades para crecer. Quienes tienen alta esta dimensión, se ven a sí mismos como capaces, muestran interés constante por su desarrollo, hacen ajustes y toman decisiones en función de ello, tienen apertura a nuevas ideas y experiencias y reconocen las

mejoras que deben realizar; mientras que quienes poseen baja esta dimensión, se sienten estancados, no desean desarrollarse y mejorar, denotando poco interés por la vida, aburrimiento e incapacidad por generar nuevas actitudes y acciones (Ryff, 1989).

Satisfacción con la vida migrante

En este punto es importante, conceptualizar la variable satisfacción, la cual no es un elemento estable ni inmutable, que aunque requiere valoración permanente, no se actualiza de forma constante, solo que exista motivo que obligue ello (Veenhoven, 1991; citado por Casullo, 2002).

La satisfacción con la vida está asociado con el bienestar subjetivo (Bilbao Ramírez, 2008), la parte cívica, conductas proactivas (Keyes & Shapiro, 2004) y la participación social (Coppari, y otros, 2013), por lo que algunas recomendaciones apuntan a ampliar estudios en salud mental con estas variables (citados por Moreta, Gabior, & Barrera, 2017), y aun más con evidencias como las de Chico & Ferrando (2008) que afirman que la satisfacción con la vida muestra una relación negativa con síntomas depresivos por ejemplo.

La satisfacción vital o con la vida deriva su significado del juicio que una persona hace a nivel global de su calidad de vida de acuerdo con unas condiciones establecidos por sí mismo (Shin y Johnson, 1978; Diener, Emmons, Larsen, Larsen, & Griffin, 1985; Veenhoven, 1994; Atienza, Pons, Balaguer & García-Merita, 2000; Diener, 2006), la cual puede ser de su vida en general o en áreas específicas como en pareja, laboral u otras más (Díaz, 2001); y en aquellas que considera importante (Diener & Seligman, 2004).

La satisfacción con la vida es el elemento cognitivo del bienestar subjetivo en un persona (Montoya & Landero, 2008); que incluye elementos emocionales y valorativos, es decir la

percepción de sí mismos y el mundo donde se vive (Ferrerri-Carbonell, 2002); simbolizando una discrepancia percibida por la persona en medio de sus ideales, anhelos y logros, abarcando desde la realización personal a la frustración (Veenhoven, 1984; citado por García, 2002).

Este concepto muchas veces es utilizado indistintamente con los de bienestar subjetivo y felicidad (Bilbao, Techio, Basabe & Páez, 2007), sin embargo, se ha logrado entender que el bienestar subjetivo es un constructo más amplio con dos componentes: la satisfacción vital, considerado el elemento cognitivo del mismo y con una evaluación a largo plazo más consistente, y la felicidad como el emocional y afectivo (Bassi, Bacher, Negri, & Delle, 2013), es decir el bienestar subjetivo es el equilibrio entre ambos (Bradburn, 1969 y Argyle, 1992; citados por, Diener, Lyuvomirsky & King, 2005).

Una alta satisfacción con la vida se relaciona con el empeño, en el logro de objetivos importantes, agradables y desafiantes (Brunstein, s. f); por ello, que cuando las personas se encuentran enfocadas en proyectos personales que tengan un importante significado para sí mismas, ello genera un aumento en su bienestar, siempre que estos estén estructurados, apoyados por otras personas y sin que genere estrés, pero si una sensación de eficacia (Little, 1989; citado por Brunstein, s. f).

Es importante mencionar, que se ha encontrado una influencia de las culturas en la satisfacción vital, pues en las culturas mas individualistas la satisfacción vital parece estar más asociada al logro personal y a la autoestima (Oishi, Diener, Lucas & Suh, 1999; citados por Murillo & Molero, 2016); mientras que en las culturas colectivistas la satisfacción vital se nutre de las familias y amigos (Diener & Diener, 2009). En caso de los migrantes, Boneva y Frieze (2001), los describen con una fuerte motivación de logro y poder, por lo cual lo extrínseco puede ser su fin a satisfacer.

En este sentido, es preciso agregar que en investigaciones realizadas en el País Vasco (Jaloy, 2007; citado por García & Guardiola, 2017), se encontró que la satisfacción con la vida social es mas alta en personal nativo que extranjero; siendo estos ultimos menos felices que los nativos (Vallejo, Lanborena, Moreno & Rodríguez, 2010); de igual forma en extranjeros empleados en España se encontró que no se sienten más felices que en su país de origen, pero si mas satisfechos por haber mejorado sus condiciones de vida (Moreno e Hidalgo, 2011).

Por todo lo anterior, es crucial especificar que de acuerdo con lo que sostiene Diener (2013) todo lo concerniente a bienestar subjetivo ha sido fuente de investigaciones generando aportes valiosos y crecimiento conceptual, entendiendo que éste es la representación de la manera como cada persona piensa y siente sobre sí misma (Diener, Oishi y Lucas, 2003); este constructo se conforma de tres elementos fundamentales como los son: afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida, esta última es una evaluación cognitiva global o en dominios específicos como amor, seguridad, salud entre otras, sobre el agrado que se tiene sobre la vida llevada, siendo el tema de la satisfacción en dominios poco investigado (Bardo & Yamashita, 2014).

De igual forma, Neto & Fonseca (2016) afirman en su investigación que los migrantes construyen un esquema para sí mismos y sobre el comparan los logros y expectativas de su vida migratoria, adicionalmente, Argyle (2001) refiere sobre los migrantes que aquellos quienes tengan mayor contacto con personas de la comunidad de acogida y de su mismo gupo cultural se sentiran mas satisfechos con su vida migratoria; sin embargo ello puede verse afectado si se percibe un prejuicio social, pues existen hallazgos de una relación negativa entre este y el bienestar (Murillo & Molero, 2016).

El dominio que se ajustó al presente estudio es el de la satisfacción con la vida migratoria, según Neto & Fonseca (2016) ello representa un elemento específico entre la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico en general, en este sentido, satisfacción con la vida migratoria se define como, una valoración cognitiva global por parte de la persona sobre su vida como migrante, incluyendo los criterios que a su juicio considere relevante. Esta definición toma en cuenta la satisfacción global con la propia vida migratoria, que difiere de la satisfacción de otros focos, además que se evalúa solo desde la propia perspectiva del migrante.

Cogniciones Irracionales Postraumáticas

En este orden de ideas, se hace importante incluir la conceptualización de la variable de cogniciones irracionales postraumáticas, al revisar que en los desplazamientos de la población fuera de su territorio tienen un importante impacto social y ponen en riesgo la salud de las personas que lo experimentan, por ser este muchas veces forzado; tales repercusiones negativas en la salud mental de estas personas viene siendo objeto de análisis en los últimos años (Bhugra, 2004).

Los principales elementos que van a incidir en la salud mental de estas personas comprenden tanto el verse expuestos a sucesos traumáticos, como el alto nivel de estrés, o el desplazamiento a países desconocidos (Hollifield, Warner, Lian, Krakow, Jenkins, Kesler y Westermeyer, 2002) y finalmente el empobrecimiento (Miller y Rasmussen, 2010). Por ello es factible que la mayoría de las personas desplazadas y refugiadas van a experimentar sufrimiento y trastornos emocionales que van a ser capaces de superar en función de la capacidad de resiliencia personal, la capacidad de afrontamiento a las dificultades, y el apoyo social y familiar con que cuenten (Sleijpen et al., 2013; Cañego, 2016).

Asimismo, Nuñez et al. (2010) enfatizó la salud como niveles significativos del bienestar psicológico, mostrando que los impactos físicos como el estrés post traumático puede ocasionar insatisfacción de sí mismo. (Citados por, Ticona & Flores, 2017).

Cabe acotar que en el evento estresante, “es necesario que se manifieste un malestar psíquico que logre producir una respuesta fisiológica y comportamental persistente, cuya duración vaya más allá del simple reequilibrio homeostático del organismo, lo que produce patologías postraumáticas” (p.126) (Griffin, SF; citado por, Marín, Iodice & Villegas, 2016).

En consonancia a lo anteriormente expuesto, Levine (1999, 2012) afirma que los síntomas traumáticos no están causados por el mismo suceso que los desencadena, sino como consecuencia del residuo de energía congelado que permanece atrapado en el sistema nervioso y que no ha sido resuelto ni descargado (Gonçalves, 2017).

Por su lado, Resick et al., (2008) plantean que el afecto postraumático no se limita al temor de las personas, y que los individuos con trastorno de estrés postraumático también pueden experimentar otras emociones fuertes como vergüenza, ira o tristeza, emociones que surgen del trauma y de interpretaciones que hacen los individuos acerca del acontecimiento traumático y del papel que desempeñaron en el evento (citados por, Garnica, Quiroga, Gallego & Toro (2020).

De igual forma, para el manejo a los factores de estrés y acontecimientos de la vida en general, existen unas características resilientes que plantea Urrea et al., (2014) (citados por De la Paz, et al.,2016) tales como las habilidades de adaptación, la baja susceptibilidad, el afrontamiento y el entrenamiento efectivo, las conductas positivas de la vida, el temperamento y las habilidades cognitivas.

Por tanto, la postura teórica en la presente investigación es la de Foa et al., (1991) y Janoff-Bulman (1992), quienes sostienen que las personas requieren de la estabilidad del sistema cognitivo para funcionar adaptativamente en el mundo, sin embargo ante la presencia de eventos traumáticos, estos atacan y modifican directamente dicho sistema provocando dos disfunciones cognitivas básicas: el mundo es completamente peligroso y soy totalmente incompetente, ocasionando desde crisis psicológicas hasta la desintegración total del sentido de realidad (citados por Abello, Amarís, Blanco, Madariaga, Manrique, Martínez, Turizo & Díaz;2009).

El conjunto de creencias que propone el modelo de Janoff-Bulman (1992), hace referencia a las representaciones cognitivas del mundo, de los demás y de sí mismo, las cuales permiten manejar las expectativas y el control sobre la vida; esta construcción teórica explica la importancia de estas creencias y las afectaciones que los eventos traumáticos puede generar (citados por López, 2017); además propone tres grupos de creencias: la benevolencia del mundo, la distribución de los eventos negativos y positivos y la valía del sí mismo (Janoff-Bulman, 1992; citado por Manrique, Turizo & Martínez, 2010).

La benevolencia del mundo, hace referencia a que tan positivo o negativo percibe una persona el mundo y la noción de que son más las cosas positivas las que suceden en él. Esta se divide a su vez en dos elementos claves: en la bondad del mundo, que hace referencia a las cosas justas que pasan; y en la bondad de las personas. Así pues, quienes han vivido alguna experiencia traumática, presentan modificaciones en estas creencias, al punto de sentir el mundo como un lugar peligroso, que las personas no obtienen lo que merecen y no poder confiar en el otro y sus intenciones (Janoff-Bulman, 1992; citado por Manrique et al., 2010; López, 2017).

La distribución de eventos positivos y negativos, que también incluye dentro de esta creencia el ¿por qué? de la ocurrencia de esto, se explica desde tres principios: el de justicia, control y azar. De este modo, las personas tienen la convicción de que la gente obtiene lo que merece, al ser el mundo un lugar justo, donde lo positivo prima sobre lo negativo; es por ello que piensan que las cosas malas y el fracaso va asociado a las acciones de la misma persona, sintiendo así control del mundo y los demás (Janoff-Bulman, 1992; citado por Manrique et al., 2010). Es por ello que ante un evento traumático, las opiniones sobre sí mismo y el mundo se configuren desde el miedo (Foa y Cachil, 2001) y la persona pierda control y seguridad sobre el contexto donde se desenvuelve (López, 2017).

El concepto de sí mismo, se divide en autocontrol, autoconcepto y suerte. El autocontrol muestra el nivel de regulación de la persona con respecto a su comportamiento, tal que le permite prevenir acciones negativas; el autoconcepto, define la percepción que tiene la persona de ser buena; y la suerte, muestra que tan privilegiada puede percibirse alguien o no (Janoff-Bulman, 1992; citado por Manrique et al., 2010). Lo anterior, permite entender la autculpa que puede desarrollar la persona al sentir que no pudo identificar señales de alerta que anteceden situaciones traumáticas (Beristáin, 1999; citado por Manrique et al., 2009).

Finalmente, y en concatenación con todos estos antecedentes, es importante sintetizar que el proceso migratorio trae consigo cambios en términos culturales, sociales, económicos y de territorio, posibilitando cambios en el entramado psicológico que cada persona construye y repercutiendo en el tejido y crisis sociales percibidas. En la presente investigación cobran mayor importancia el perdón y su relación con la satisfacción con la vida, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico, para poder entender el entramado psicológico en los migrantes e identificar elementos para el trabajo de su salud mental desde

un enfoque psicosocial. Las posturas teóricas utilizadas son: la de Thompson para el perdón y sus dimensiones, en satisfacción con la vida la postura de Neto, basada en Diener, el enfoque de Ryff en bienestar psicológico y en cogniciones irracionales postraumáticas los postulados de Foa y Janoff-Bulman.

Definición de variables

Definición conceptual

Perdón:

Thompson et al. (2005) definen perdón como el marco de una transgresión percibida, tal que las respuestas al ofensor, a la ofensa o a las consecuencias de ésta son transformadas de negativas a neutrales o positivas. La fuente de la transgresión, y en consecuencia el objeto de perdón puede ser uno mismo, otra u otras personas o bien una situación que se ve fuera de su control (citados por Fernández, 2017). De igual forma, afirman que existen tres tipos de perdón: hacia los demás, consigo mismo y a situaciones que llevan a momentos de dolor.

Satisfacción con la vida migrante

Neto & Fonseca (2016) definen la satisfacción con la vida migrante, como una valoración cognitiva global por parte de la persona sobre su vida como migrante, incluyendo los criterios que a su juicio considere relevante; tal definición toma en cuenta la satisfacción global con la propia vida migratoria, que difiere de la satisfacción de otros focos, además que se evalúa solo desde la propia perspectiva del migrante.

Bienestar psicológico

Ryff (1995) comenta que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial’ (p. 100). Está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Cogniciones irracionales postraumáticas

De acuerdo con Foa et al., (1991. Citados por Abello et al., 2009) las personas requieren de la estabilidad del sistema cognitivo para funcionar adaptativamente en el mundo, sin embargo ante la presencia de eventos traumáticos, estos atacan y modifican directamente dicho sistema provocando dos disfunciones cognitivas básicas: el mundo es completamente peligroso y soy totalmente incompetente, ocasionando desde crisis psicológicas hasta la desintegración total del sentido de realidad.

Definición operacional

Para medir las variables perdón, satisfacción con la vida, bienestar psicológico y cogniciones irracionales postraumáticas se utilizaron respectivamente los instrumentos: escala de perdón Heartland (HFS), escala de satisfacción con la vida de la migración (SWMLS), escala de bienestar psicológico e inventario de cogniciones postraumáticas (ver tabla 1).

Tabla 1

Operacionalización de las Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores
Perdón	Perdón a sí mismo	<i>Perdón a sí mismo</i>
	Perdón a otros	1. Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo puedo aflojar mi actitud.
	Perdón a las	2. Guardo rencor conmigo mismo(a) por las cosas
	circunstancias	negativas que he hecho. 3. El aprender algo de las cosas malas que he hecho, me ayuda a sobrellevarlas.

Variables	Dimensiones	Indicadores
		<p>4. Es muy difícil aceptarme a mí mismo(a) después que he cometido un error.</p> <p>5. Pasado un tiempo soy más comprensivo(a) conmigo sobre los errores que he cometido.</p> <p>6. No dejo de criticarme por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho, o hecho.</p> <p><i>Perdón a otros</i></p> <p>7. Sigo castigando a quien haya hecho algo que creo que es incorrecto.</p> <p>8. Pasado un tiempo, llego a ser comprensivo(a) con otros(as) por errores que hayan cometido.</p> <p>9. Sigo haciéndole la vida difícil a personas que me hayan herido.</p> <p>10. Aunque me hayan herido en el pasado, he podido eventualmente ver a otros(as) como buenas personas.</p> <p>11. Me quedo pensando mal de quien me haya maltratado.</p> <p>12. Cuando alguien me decepciona, pasado un tiempo soy capaz de dejarlo a un lado.</p>

Variables	Dimensiones	Indicadores
		<p>Perdón a las circunstancias</p> <p>13. Cuando suceden cosas malas por razones que no se pueden controlar, me quedo estancado(a) en pensamientos negativos sobre el evento.</p> <p>14. Pasado un tiempo puedo ser comprensivo(a) sobre malas circunstancias en mi vida.</p> <p>15. Si me siento decepcionado(a) por circunstancias incontrolables en mi vida, no puedo dejar de pensar negativamente sobre ellas.</p> <p>16. Al final, me encuentro en paz con las situaciones negativas de mi vida.</p> <p>17. Se me hace muy difícil aceptar situaciones negativas que no son culpa de nadie.</p> <p>18. Al final, puedo dejar atrás pensamientos negativos sobre circunstancias malas que nadie puede controlar.</p>
Satisfacción con la vida migrante		<p>1. En la mayoría de los casos, mi vida migrante se acerca al ideal de vida.</p> <p>2.-Las condiciones de mi vida migrante son excelentes.</p>

Variables	Dimensiones	Indicadores
Bienestar psicológico		3.-Estoy satisfecho con mi vida migrante.
		4.-Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en mi vida migrante.
		5.-Si pudiera vivir mi vida migrante de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual.
	Autoaceptación	<i>Autoaceptación:</i>
	Relaciones positivas con otras personas,	1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.
	Autonomía,	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
	Dominio del entorno	17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
	Propósito en la vida	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
	Crecimiento personal.	<i>Relaciones positivas:</i>
		2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
		8. No tengo muchas personas que quieran escucharme

Variables	Dimensiones	Indicadores
		cuando necesito hablar.
		12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
		22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
		25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
		<i>Autonomía:</i>
		3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
		4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
		9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
		13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
		18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.

Variables	Dimensiones	Indicadores
		<p>23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</p> <p><i>Dominio del entorno:</i></p> <p>5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</p> <p>10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.</p> <p>14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.</p> <p>19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.</p> <p>29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.</p> <p><i>Crecimiento personal:</i></p> <p>21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.</p> <p>26. Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.</p> <p>27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he</p>

Variables	Dimensiones	Indicadores
		desarrollado mucho como persona.
		28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.
		<i>Propósito en la vida:</i>
		6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad.
		11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mí mismo.
		15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
		16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
		20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
Cogniciones irracionales postraumáticas	Cogniciones negativas sobre sí mismos	<i>Cogniciones negativas sobre sí mismos:</i>
		2.-No puedo confiar en que haré lo que debo.
		3.-Soy una persona débil.
	Cogniciones negativas sobre el mundo	4.-No soy capaz de controlar mi ira y podría hacer cosas terribles.
		5.-No me siento capaz de enfrentarme ni siquiera al

Variables	Dimensiones	Indicadores
	Autopunición	<p>más leve contratiempo.</p> <p>6.-Solía ser una persona feliz, pero ahora me siento un ser despreciable.</p> <p>9.-Me siento muerto por dentro.</p> <p>12.-Me siento una persona incapaz.</p> <p>13.-No voy a ser capaz de controlar mis emociones y sucederá algo terrible.</p> <p>14.-Si pienso en lo que ocurrió, me siento incapaz de enfrentarme a ello.</p> <p>16.-Mis reacciones desde que sucedió me hacen pensar que me estoy volviendo loco.</p> <p>17.-Nunca volveré a sentir emociones normales.</p> <p>20.-He cambiado para mal.</p> <p>21.-Me siento como un objeto, no como una persona.</p> <p>24.-Me siento aislado y al margen de los otros.</p> <p>25.-No tengo futuro</p> <p>26.-No puedo evitar que me sucedan cosas malas.</p> <p>28.-Mi vida ha quedado destrozada.</p> <p>29.-Algo falla en mí como persona.</p>

Variables	Dimensiones	Indicadores
		<p>30.-Mis reacciones desde el suceso muestran que soy un pésimo luchador.</p> <p>32.-No soy capaz de afrontar mis pensamientos sobre lo que sucedió e intento olvidarlos y apartarlos.</p> <p>33.-Siento como si ya no supiera quién soy.</p> <p>35.-No puedo confiar en mí mismo.</p> <p>36.-Nada bueno puede pasarme en el futuro.</p> <p><i>Cogniciones negativas sobre el mundo</i></p> <p>7.-No se puede confiar en la gente.</p> <p>8.-Tengo que estar en guardia todo el tiempo.</p> <p>10.-Nunca puedes saber quién te hará daño.</p> <p>11.-Tengo que estar siempre alerta porque no sé lo que me puede ocurrir.</p> <p>18.-El mundo es un lugar peligroso.</p> <p>23.-No puedo confiar en la gente.</p> <p>27.-La gente no es lo que parece.</p> <p>34.-Nunca sabes cuándo pasará algo terrible.</p> <p><i>Autopunición:</i></p>

Variables	Dimensiones	Indicadores
		1.-Lo ocurrido se debe a mi manera de actuar.
		15.-Lo que me ha ocurrido se debe al tipo de persona que soy.
		19.-Alguien tendría que haber evitado lo que sucedió.
		22.-Cualquier otro hubiera evitado este suceso.
		31.-Hay algo dentro de mí que provocó el suceso.

Control de variables**Tabla 2***Variables controladas en los sujetos de estudio*

¿Qué?	¿Cómo?	¿Por qué?
Edad	Se escogieron sujetos mayores de 18 años.	El nivel de desarrollo psicosocial puede variar de acuerdo con la edad, adicionalmente por términos de responsabilidad y autonomía que otorga la mayoría de edad.
Nacionalidad	Se escogieron migrantes venezolanos	En el contexto de la migración existe el concepto de retornados, que obedece a colombianos que se radicaron en Venezuela y por la crisis debieron volver. Esta categoría amerita un abordaje distinto.
Vocación de permanencia	Se escogieron migrantes ubicados en el municipio de Riohacha	Dada la condición pendular y de tránsito de muchos migrantes en el contexto de la crisis, se toma aquellos que estén ubicados en Riohacha.

Alfabetización	Se escogieron migrantes que sepan leer y escribir	Dado la connotación personal de las variables estudiadas, es importante cada persona pueda leer y responder sin intermediarios para evitar sesgos.
----------------	---	--

Fuente: elaboración propia

Tabla 3

Variables no controladas en el estudio

¿Qué?	¿Por qué?
Sexo	En la investigación no existe distinción por género para abordar el tema de la migración a la luz de las variables de estudio.
¿Qué?	¿Por qué?
Estatus migratorio	No se realiza exclusión de migrantes de la muestra en términos de estatus. Puede ser un elemento de análisis comparar resultados entre migrantes regulares e irregulares.
Tiempo de migración	El tiempo de migración puede llegar a ser insumo de análisis comparativos a la luz de los resultados.

Nivel educativo	No se toma en cuenta esta variable para escoger la muestra, sin embargo, puede ser fuente de análisis en los resultados.
Estado de procedencia	No se toma en cuenta esta variable, sin embargo, puede nutrir el análisis de los resultados.
Nivel socioeconómico anterior y actual	El nivel socioeconómico anterior y actual puede arrojar datos susceptibles de ser analizados a la luz de las variables de estudio.

Fuente: elaboración propia

Hipótesis

Hipótesis general

Ho: No existe relación entre perdón, satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en migrantes venezolanos mayores de 18 años radicados en la ciudad de Riohacha.

Hi: Existe relación entre perdón con satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en migrantes venezolanos mayores de 18 años radicados en la ciudad de Riohacha.

Hipótesis específicas

Ho₁: No existe relación entre las dimensiones del perdón y satisfacción con la vida migrante en migrantes venezolanos.

Hi₁: Existe relación entre las dimensiones del perdón y satisfacción con la vida migrante en migrantes venezolanos.

Ho₂: No existe relación entre las dimensiones del perdón y las dimensiones de cogniciones irracionales postraumáticas en migrantes venezolanos

Hi₂: Existe relación entre las dimensiones del perdón y las dimensiones de cogniciones irracionales postraumáticas en migrantes venezolanos.

Ho₃: No existe relación entre las dimensiones del perdón y las dimensiones del bienestar psicológico en migrantes venezolanos.

Hi₃: Existe relación entre las dimensiones del perdón y las dimensiones del bienestar psicológico en migrantes venezolanos.

Metodología

Tipo de estudio

La presente investigación es no experimental de tipo transversal, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) el fenómeno se observa tal y como se da en su contexto natural y después se analiza, además el investigador no tiene control directo de las variables, y no puede influir sobre ellas porque ya sucedieron al igual que sus efectos. Además, es de tipo transversal, pues recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Liu, 2008 y Tucker, 2004; citados por Hernández et al., 2014). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseño

El diseño o alcance de la investigación es correlacional, de acuerdo con Hernández et al, (2014) estos permiten evaluar la relación entre dos o más conceptos, variables o categorías en un contexto particular.

Población.

Las participantes de la investigación son migrantes venezolanos radicados en la ciudad de Riohacha. Según las Naciones Unidas, migrante es alguien que ha residido en un país extranjero durante más de un año independientemente de las causas de su traslado, voluntario o involuntario, o de los medios utilizados, legales u otros. En Riohacha, según reportes de Migración Colombia (2020) hay cerca de 54.536 migrantes, dato que no es exacto por la cantidad de pasos informales entre ambos países por esta zona fronteriza.

Muestra

Para la presente investigación la muestra seleccionada fue de 200 migrantes venezolanos mayores de 18 años, a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia de los cuales el 81% son mujeres y el 19% hombres, asimismo el 40% se ubica en edades entre los 26 y 40 años, y el 50% llevan entre 1 y 3 años de haber migrado; cabe anotar que el 53% de estos migrantes están en situación irregular en Colombia (ver tablas 4- 7).

Tabla 3
Datos Sociodemográficos

Sexo	%	Estado Civil	%	Tiempo de haber Migrado a Colombia		Estatus Migratorio	%
				Migrado a	%		
Hombre	19%	Soltero (a)	40%	Hasta 6 meses	3.5%	Regular	46.5%
Mujer	81%	Casado (a)	10%	Entre 6-12 meses	11.5%	Irregular	53.5%
		Divorciado	1.5%	Entre 1 y 3 años	50%		
		Viudo (a)	1%	Más de 3 años	35%		
		Unión Libre	47.5%				

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4
Datos académicos y socioeconómicos

Nivel Académico	%	Nivel socio-económico en	%	Nivel socio-económico en	%

Colombia			Venezuela		
Ninguno	2%	1	85.5%	Pobreza extrema	7.5%
Primaria	19.5%	2	11.5%	Baja	23.5%
Secundaria	57.5%	3	2%	Media Baja	46.5%
Técnico/Tecnólogo	9.5%	4	0.5%	Media Alta	18.5%
Universitario	10%	No aplica	0.5%	Alta	4%
Postgrados	1.5%				

Fuente: elaboración propia

Tabla 5

Edad y Ocupación

Ocupación en	%	Ocupación en	%	Edad	%
Venezuela		Colombia			
Trabajo informal	16%	Trabajo informal	23.5%	18- 25	38%
Empleado formal	25.5%	Empleado formal	5.5%	26-40	40%
Negocio propio- familiar	17%	Negocio propio- familiar	17%	41-60	20%
Estudiaba	20%	Estudia	6%	Más de 60	2%
Cuidado del hogar	17%	Cuidado del hogar	32%		
No trabajaba ni estudiaba	4.5%	No trabaja ni estudia	16%		

Fuente: elaboración propia

Tabla 6*Datos de procedencia, religión y compañía*

Estado de	%	Religión	%	Viven con:	%
Procedencia					
Anzoátegui	0.5%	Católica	28%	Solo	3.5%
Aragua	1 %	Evangélica	4.5%	Familiares	88.5%
Carabobo	3%	Cristiana	29%	Amigos	3%
Distrito Capital	4%	Testigo de Jehová	2%	Compañeros	5%
Falcón	3%	Deísmo	0.5%		
Lara	4%	Creyentes, pero	11.5%		
Miranda	2.5%	no practican			
Monagas	0.5 %	Ninguna	24.5%		
Portuguesa	0.5%				
Estado de	%				
Procedencia					
Zulia	81.%				

Fuente: elaboración propia

Instrumentos.

Los instrumentos utilizados en la investigación fueron:

- Para la variable de perdón se aplicó la escala de perdón Heartland (HFS) (Thompson et al., 2005) cuenta con 18 ítems con respuesta tipo likert entre 1 y 7, los cuales están distribuidos en tres subescalas: perdón a sí mismo, a los demás y a situaciones que escapan del control individual. La fiabilidad de esta escala se sitúa para su valor total entre un $\alpha = .84$ y un $\alpha = .87$ y para el valor de las subescalas entre un $\alpha = .72$ y un $\alpha = .82$. La versión para el castellano cuenta con un $\alpha = .79$. (Mora et al., 2017).

- Para medir satisfacción con la vida migrante, se aplicó la escala de satisfacción con la vida de la migración (SWMLS), la cual es una adaptación de la escala de Satisfacción con la vida (Diener et al. 1985; Neto, 1993, 1995), consta de 5 ítems y un alfa de Cronbach de 0,92. El ajuste obedece a la investigación realizada por Neto & Fonseca (2016).

- Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico, desarrollada por C. Ryff y adaptada en el 2006 por Díaz, Rodriguez, Blanco et al., con un alfa de crombach de 0.73, consta de 29 ítems divididos en 6 dimensiones: autonomía, autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, con respuesta tipo likerts entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Según los anteriores autores, la adaptación del instrumento reduce las escalas originales y facilita su aplicación en diferentes contextos y mejora las propiedades psicométricas de la gran parte de las versiones en inglés, además de mostrar buenos indicadores de ajuste al modelo propuesto de seis factores y uno de segundo orden.

- Para medir cogniciones irracionales postraumáticas, se utilizó el Inventario de Cogniciones Postraumáticas desarrollado por Foa et al., (1999) el cual cuenta con un total de 33 ítems pertenecientes a tres dimensiones: cogniciones negativas sobre el yo, cogniciones negativas sobre el mundo y auto-culpa; y se utiliza un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo); su versión al español cuenta con un alfa de crombach de 0,97 (Citados por Blanco et al., 2010).

Procedimiento.

Para llevar a cabo esta investigación se realizaron las siguientes fases:

Fase 1: se realizó en primera instancia una revisión bibliográfica para definir las unidades de análisis, posteriormente se estudió las características de la población para escoger la muestra y se estructuró la investigación con sus enfoques teóricos y metodológicos.

Fase 2: se organizó la aplicación de los instrumentos, para ello se contactaron líderes migrantes de diferentes asentamientos en Riohacha y se explicó la intencionalidad del estudio haciendo énfasis en la confidencialidad de la información y el anonimato, luego de obtener el consentimiento informado se aplicaron los instrumentos con buenos puntajes de fiabilidad. Los asentamientos escogidos fueron: Camarones, Villa Yolima, Milagro de Dios, La Luchita, Jorge Pérez; adicional de dos asociaciones de migrantes: Asociación Salto Ángel y Red de Mujeres de los Almendros.

Fase 3: Una vez recogidos los datos, estos fueron tabulados y analizados con el programa JASP 0.14.0.0 generando información sobre la correlación de las variables de estudio como

insumo para la discusión. Para el análisis estadístico se tomó como referencia el nivel de confianza de 95%.

Fase 4: Se procedió a la elaboración del documento final para entregar al comité encargado de evaluar.

Análisis Estadístico de los Datos.

Finalizada la aplicación de las pruebas se procedió al análisis de los datos mediante el paquete del JASP 0.14.0.0, el cual permitió interpretar los datos desde la estadística descriptiva (medidas de tendencia central, variabilidad y dispersión), en los cuales se establecieron frecuencias y porcentajes para los datos sociodemográficos y para cada una de las variables; además del análisis inferencial a través del coeficiente de correlación de Pearson, que permitió analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos, sin establecer causa efecto en ella. En el coeficiente de correlación de Pearson se relacionan las puntuaciones obtenidas de una variable con las puntuaciones obtenidas de otra variable, en los mismos sujetos.

Aspectos Éticos

La presente investigación a pesar de no constituir riesgo para la salud de los seres humanos en ella participante se rige en cada una de sus partes por la Resolución 008430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá: Ministerio de Salud, 1993 y por la Ley 1090 de 2006.

Por lo anterior, se informó de los objetivos, finalidad y confidencialidad de los datos a cada una de las participantes de esta investigación, a la vez que se les hizo firmar un consentimiento informado antes de la aplicación de los instrumentos.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados que brindan respuesta a los objetivos e hipótesis que se han establecido en la investigación. Para el análisis estadístico se tuvo en cuenta el nivel de significancia de 95%.

En primer lugar, se muestran los estadísticos de las correlaciones de las dimensiones de perdón y las dimensiones de cogniciones irracionales postraumáticas. En segundo lugar, se analizan los resultados de las correlaciones entre de las dimensiones de perdón y las dimensiones de bienestar psicológico. Y en tercer lugar, se analizan los resultados de las correlaciones entre de las dimensiones de perdón y satisfacción con la vida migrante.

Objetivo específico 1. Determinar la relación entre las dimensiones de perdón y satisfacción con la vida en migrantes venezolanos.

Tabla 7

Correlación entre las dimensiones de Perdón y Satisfacción con la vida Migrante

		Perdón Propio	Perdón a otros	Perdón a las circunstancias
Satisfacción con la vida migrante	Pearson	-0.007	0.159	0.033
	p-valor	0.924	0.025	0.646

Fuente: elaboración propia

En la tabla 8 se observa, que existe una correlación baja entre la dimensión de perdón a otros y la satisfacción con la vida migrante. Y no se encuentran correlaciones con las dimensiones de perdón propio y perdón a las circunstancias, teniendo en cuenta al el p-valor, se

acepta la hipótesis nula con estas dimensiones, lo cual podría indicar, que la capacidad que desarrolle el migrante para perdonar no necesariamente debe estar ligado al nivel de satisfacción con su situación actual.

Objetivo específico 2. Determinar la relación entre las dimensiones de perdonar y las dimensiones de cogniciones irracionales postraumáticas en migrantes venezolanos.

Tabla 8

Correlación entre las dimensiones de Perdón y dimensiones de Cogniciones Irracionales Postraumáticas

		Perdón Propio	Perdón a Otros	Perdón a las circunstancias
Cogniciones negativas sobre sí mismo	Pearson	0.027	0.029	0.070
	p-valor	0.708	0.684	0.327
Cogniciones negativas sobre el mundo	Pearson	0.171*	0.179*	0.200
	p-valor	0.015	0.011	0.004
Autoculpa	Pearson	0.022	0.037	0.051
	p-valor	0.757	0.602	0.471

*p < .05

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con la tabla 9, se encuentra una correlación baja pero significativa entre las dimensiones de perdón propio ($r=0.171$ y $p<.05$), perdón a otros ($r=0.179$ y $p<.05$), con la dimensión de cogniciones negativas del mundo. Tomando como referencia el p-valor, se rechaza la hipótesis nula. Sin embargo, con perdón a las circunstancias, no se encontró correlación significativa, lo cual podría indicar que la capacidad para perdonarse a sí mismo y a otros, encuentre alguna relación con las ideas negativas que tenga el migrante sobre el mundo.

Por otro lado, no se evidencia una correlación entre las dimensiones de perdón propio, perdón a otros y perdón a las circunstancias con las dimensiones de cogniciones negativas sobre sí mismo y la autculpa. Tomando como referencia el p-valor, se acepta la hipótesis nula, lo cual podría mostrar que la capacidad que desarrolle el migrante para perdonarse a sí mismo, a otros, o a situaciones que no dependan puntualmente de alguien, no estaría relacionado con los pensamientos irracionales sobre sí mismo y la culpa que se derivan de un evento traumático.

Objetivo específico 3. Determinar la relación entre las dimensiones de perdonar y las dimensiones del bienestar psicológico en migrantes venezolanos.

Tabla 9

Correlación de las dimensiones de Perdón y las dimensiones Bienestar Psicológico

		Perdón Propio	Perdón a otros	Perdón a las circunstancias
Autoaceptación	Pearson	0.266	0.192	0.300
	p-valor	< .001	0.007	< .001
Relaciones Positivas	Pearson	0.217	0.154	0.238

		p-valor	0.002	0.030	< .001
Autonomía	Pearson		0.367	0.332	0.365
	p-valor		< .001	< .001	< .001
Dominio del entorno	Pearson		0.375	0.240	0.290
	p-valor		< .001	< .001	< .001
Crecimiento personal	Pearson		0.326	0.240	0.275
	p-valor		< .001	< .001	< .001
Propósito de vida	Pearson		0.293*	0.206	0.329*
	p-valor		< .001	0.003	< .001

Fuente: elaboración propia

Tal como se observa en la tabla 10, se encontró una correlación entre la dimensión de perdón propio y todas las dimensiones de bienestar psicológico. Tomando como referencia el p-valor se rechaza la hipótesis nula, esto indica que podría existir una asociación entre la capacidad de perdonarse a sí mismo, con la búsqueda que hace cada migrante por sentirse bien consigo mismo y en su entorno circundante, con su capacidad propositiva, de autorregular su comportamiento y ajustar sus intereses y motivaciones que favorezca el desarrollo de potencialidades.

Por otro lado, se evidencia correlación entre la dimensión de perdón a otros con todas las dimensiones de bienestar psicológica. Tomando como referencia el p-valor se rechaza la hipótesis nula, esto puede indicar que para un migrante proveniente de Venezuela, perdonar a otros puede estar ligado a su capacidad de análisis y evaluación de su entorno en función de sus intereses y motivaciones, así como con su libertad de decidir lo que desea para su vida y a la

búsqueda por desarrollar al máximo sus potencialidades; establecer relación con los demás y en búsqueda de ambientes favorables.

Asimismo, se observa relación significativa entre la dimensión de perdón a las circunstancias con todas las dimensiones del bienestar psicológica, y basado en el p-valor se rechaza la hipótesis nula, lo cual podría indicar que para un migrante perdonar aquellos elementos donde no existe un agresor específico estaría más ligado a su capacidad de querer sentirse bien consigo mismo, comprendiendo las circunstancias y buscando mejorías en su entorno, generando mejor relacionamiento con el otro, y a la búsqueda de un objetivo de vida por alcanzar.

Discusión

Esta investigación buscó establecer la relación entre perdón, satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en migrantes venezolanos mayores de 18 años radicados en la ciudad de Riohacha.

El análisis estadístico utilizado encontró correlaciones entre las dimensiones del perdón y bienestar psicológico, y entre las dimensiones del perdón y una dimensión de las cogniciones irracionales postraumáticas, mientras que con la variable de satisfacción con la vida migrante solo se encontró correlaciones bajas con una dimensión.

Respecto a la relación encontrada entre la dimensión de perdón propio y las dimensiones del bienestar psicológico cabe anotar que en la actualidad no existe un estudio que incluya de manera conjunta las variables de perdón y bienestar psicológico en la población migrante proveniente de Venezuela asentada en el municipio de Riohacha, sin embargo si existen estudios que abordan de manera independiente estas variables y en otras poblaciones encontrando resultados significativos, tales como el estudio de Ticona et al., (2017) donde encuentra una fuerte relación entre el aumento en la capacidad de perdonar con la satisfacción con la vida y bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Perú.

Thompson et al., (2005) señalan que perdonar es el proceso por el cual la relación que la persona establece con la ofensa u ofensor cambia de un vínculo negativo a uno más neutral o incluso positivo, este desvanecimiento de lo negativo hace que la persona no se sienta conectada con tanta fuerza a la trasgresión, es por ello que en el caso del perdón propio, la persona alcanza a percibirse más fuerte. Lo anterior, permite traer a colación estudios como los de Berry & Worthington (2001) y Mukashema y Mullet (2013) que sostienen que el perdón encuentra relación con el bienestar psicológico, mientras que la falta del perdón se relaciona con presión

mental y psicopatologías (Berry & Worthington, 2001); así como también, Akhtar, Dolan y Barlow (2017) en su estudio con personas de diferentes religiones y Flórez (2012) con pacientes con cáncer, encontraron esa misma relación de las variables perdón y bienestar psicológico.

Esta relación permite agregar las afirmaciones de Flórez (2012), quién expresa que en el perdón se muestra una voluntad por alcanzar las bondades del mismo, como lo es el bienestar mental, mejorar la relación consigo mismo, con los demás y ante situaciones negativas; los resultados de la presente investigación encuentran respaldo en lo anterior, permitiendo entender que en el migrante el perdón a si mismo ayuda a disminuir pensamientos y sentimientos relacionados con la ofensa o situación que los transgredió (Charro y Carrasco, 2013) y por tanto sentirse mejor consigo mismo; lo cual coincide con los planteamientos de Ryff (1989) y Keyes et al., (2002) al ver el bienestar psicológico como la búsqueda por sentirse bien consigo mismo, pese a sus propias limitaciones.

Con respecto a la correlación encontrada entre el perdón hacia sí mismo y las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida, Domínguez & Aleán (2020), afirman que el perdón se percibe como una decisión que cada persona toma de forma libre y espontánea, pensando en los beneficios para su recuperación emocional y la repercusión en su bienestar y planes de vida; asimismo lleva al reconocimiento de haber cometido un error, abandonar el resentimiento que este pueda generar, establecer las condiciones para perdonar que generen intenciones de cambio y comportamiento para el futuro (Enright, 1996); se puede entender a la luz de lo anterior las correlaciones halladas, ya que para Ryff (1989) la autonomía es la capacidad que tiene la persona para regular su conducta, siendo determinada e independiente, así como el dominio del entorno hace referencia a la capacidad para elegir entornos favorables para satisfacer sus deseos y metas, los cuales deben tener un

propósito de vida y propiciar el desarrollo de potencialidades al máximo, que redunde en un crecimiento personal. En ese sentido, el migrante que decide perdonarse por su restablecimiento emocional, lo hace como un acto libre y autónomo y una manera de tener control sobre su vida.

Lo anterior, permite entender que perdonarse a sí mismo, puede favorecer el aumento de redes sociales y emocionales (Worthington, Witvliet, Pietrini y Miller, 2007), en la medida que el migrante dentro de su proceso de autoaceptación (Ryff, 1989; Keyes et al., 2002) y determinación de su proyecto de vida (Castro, 2002), puede establecer relaciones positivas con los demás, como parte de su crecimiento y asentamiento a nuevos contextos culturales.

Cabe agregar, que en el desarrollo de escalas para medir el perdón a sí mismo y perdón hacia los demás para analizar elementos de la personalidad, se ha encontrado una relación más fuerte entre el bienestar y salud mental con el perdón a sí mismo, que con el perdón a los demás (Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride & McKinney, 1992; Thompson et al., 2005); de allí, que en los resultados de la investigación las correlaciones con las dimensiones del bienestar psicológico no fueron las mismas con el perdón a sí mismos que con el perdón a otros, dejando ver un perfil en el migrante más centrado en sus propias convicciones y necesidades.

Respecto a la relación encontrada entre la dimensión de perdón a otros y las dimensiones del bienestar psicológico, es importante mencionar que el perdón es una característica intrapersonal donde el individuo busca reaccionar ante los errores de los demás y del ambiente de una forma positiva y socialmente apropiada (Maltby, Macaskill & Gillet, 2007), con el objetivo de lograr una paz interior y superar la molestia y sentimientos de ira o venganza hacia el ofensor (Enright, Freedman & Rique, 1998), pudiendo darse de forma unilateral por la persona ofendida, sin relacionarse con el agresor (Enright, 1996); este proceso personal e interno de decisión da cuenta de la relación del perdón a otros con autonomía, pues una persona con esta

característica es capaz de decidir en función de sus necesidades, convicciones e intereses, generar entornos favorables para ello y buscar el máximo desarrollo de sus potencialidades (Ryff, 1989).

Asimismo, es importante agregar que en el perdón se pueden transformar sentimientos negativos, por algunos más positivos, cambiando vivencias dolorosas del pasado, por una más reflexiva y llena de paz en el presente (Castro, Cosentino & Pawelski, 2010), este proceso reflexivo permite afianzar la correlación del perdón a otros con dimensiones como crecimiento personal y dominio del entorno, puesto que dan cuenta de mejoras continuas en la persona, desarrollo de sus potencialidades y nuevas experiencias, así como la sensación a sentirse capaz de influir sobre el entorno que lo rodea (Ryff, 1989).

El perdón a otros también tuvo una correlación significativa con la dimensión de autoaceptación, propósito en la vida y relaciones positivas, por ello resulta importante acotar que para Prieto et al., (2012) el perdón requiere de tiempo, a la luz de este argumento se puede entender, que para que la persona logre una autoaceptación, es decir, sentirse bien con las consecuencias de su pasado, y establecer unos propósitos que de sentido a su vida (Castro, 2002), requiera un espacio mayor que le permita, desarrollar sentimientos benevolentes al dejar las emociones y pensamientos negativos sobre el ofensor (Flórez, 2012), recuperarse emocionalmente para obtener un bienestar y construir nuevos planes de vida (Domínguez & Aleán, 2020).

En este orden de ideas, es importante mencionar que el perdón a los demás puede darse de forma unilateral por la persona ofendida, sin que ello implique una relación directa con el agresor (Enright, 1996), pues es una decisión libre y espontánea de cada persona que busca su recuperación emocional (Domínguez & Aleán, 2020); además que no necesariamente se retoma

el vínculo entre agresor y agredido previo a la ofensa, sino que solo basta con que se generen los cambios de los sentimientos negativos hacia el ofensor para el desarrollo del perdón (Guzmán, 2010); a la luz de lo anterior, encuentra sentido que no exista correlación entre perdón a los demás y relaciones positivas con otros, en la medida que el migrante toma la decisión de perdonar guiado por lo que ello representa a su proceso emocional y no por reestablecer vínculos rotos.

Respecto a la relación encontrada entre la dimensión de perdón a las circunstancias y las dimensiones del bienestar psicológico, es importante resaltar que el perdón como proceso para generar liberación y mayor estado de conciencia, debe darse sobre hechos concretos y vividos donde se evidencia la ofensa o daño y no sobre elementos abstractos de la vida social (Villa, 2016), por ello que Thompson et al., (2005) hace referencia al perdón a las circunstancias, donde se transforman respuestas negativas a neutral o positivo a todas las situaciones que generan daño sin ser la persona responsable de ello. En el caso de los migrantes venezolanos, las situaciones que han generado daño, parten de la crisis humanitaria en su país de origen donde las condiciones vívidas los han colocado ante una amenaza a su vida, salud y subsistencia (Escola de Cultura de Pau, 2004).

En este sentido, la persona en su decisión libre y espontánea del perdón (Domínguez & Aleán, 2020), tiene la capacidad de escoger lo que desea ser y las cosas y situaciones que desea para su vida (Schwartz, 2000); por tanto al perdonar puede transformar las respuestas negativas causadas por la transgresión o situación a unas más neutrales o positivas, cambiando tanto la valía como la fuerza en sus respuestas, dicho proceso permite reacciones más congruentes con su autoimagen positiva (Higgins & Leibowitz, 2002; Thompson et al., 2005); a la luz de lo anterior, se puede explicar la relación entre perdón hacia las circunstancias y las dimensiones de bienestar

psicológico, en la medida que se entienda la búsqueda que hace la persona por sentirse bien consigo mismo, seguir sus propias convicciones, buscando espacios favorables para su desarrollo, el cumplimiento de metas y maximización de sus potencialidades (Ryff, 1989; Keyes et al., 2002) lo cual, le genera una mayor convicción de sentir control sobre el mundo y el contexto que lo rodea (Ryff & Singer, 2002) y la posibilidad que los eventos estresantes generen cambios en su psicología, al punto que dichas experiencias tomen un sentido y desde allí se configuren tales cambios (Taylor et al., 2000), pudiendo ser entonces, la migración una experiencia resignificada y de crecimiento para el venezolano que perdona las circunstancias vividas y va en busca de su bienestar.

Por otra parte, de acuerdo con Temoshok y Wald (2005), Webb, Hirsch, Visser, y Brewer (2013) y Worthington, Witvliet, Pietrini y Miller (2007) el perdón favorece el aumento de redes sociales y apoyo emocional, de tal manera que se reparan y fortalecen relaciones y mejoran las destrezas sociales, lo cual permite entender la correlación entre el perdón a las situaciones y las relaciones positivas con los demás que arrojó los resultados de la investigación, ya que la persona busca mantener relaciones empáticas y de confianza con los demás (Ryff, 1989); permitiendo así entender, que quienes vienen de Venezuela por la crisis, pueden tener la posibilidad de generar nuevas conexiones con personas, transformar sus respuestas negativas en neutras o positivas frente a dicha situación (Thompson et al., 2005) y encontrar significado a dicha experiencia (Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000); de allí que se encuentren argumentos para explicar la búsqueda de adaptación de los migrantes a la cultura de Riohacha, ratificando así, que la experiencia migratoria lleva consigo un esfuerzo por acomodarse a nuevos contextos (Pereda y Pereira, 2009; citados por De la Paz et al, 2016).

Es importante resaltar que según Carrasco et al., (2009), la personalidad, edad, género, cultura y ambiente, autonomía y dominio del entorno, son elementos que interfieren en el nivel de bienestar psicológico que puede desarrollar cada persona; por tanto si se analiza que en esta investigación el 78% de la muestra tienen edades entre los 18 y 40 años, podría indicar según Ryff (1989) mayor desarrollo de las dimensiones de propósito de vida y crecimiento personal, que daría cuenta de una mayor capacidad de asimilación de las situaciones críticas atravesadas; y mayor coherencia entre sus intereses y necesidades (Vázquez & Hervás, 2009), siendo el perdón un proceso intrapersonal que tranquiliza y favorece el proceso de crecimiento en la persona (Luskin, Ginzberg & Thoresn, 2005).

De acuerdo a los resultados, se encontró relación entre las dimensiones de perdón propio y perdón a los demás con la dimensión de cogniciones negativas sobre el mundo; evidenciando que el migrante tiene miedo frente al mundo por considerarlo un lugar peligroso y ello le impide hacerle frente al estrés (Foa & Rauch, 2004b; Foa & Cahill, 2001), aun cuando a través del perdón transforman las respuestas negativas causadas por la ofensa, que en este caso es el fenómeno migratorio, a unas más neutrales o positivas, debilitando así los sentimientos y pensamientos negativos que este genera (Thompson et al., 2005).

Por lo anterior, es importante agregar, que el perdón es una decisión libre basada en la recuperación emocional y planes de vida (Domínguez & Aleán, 2020), y no se centra en disminuir la disfunción cognitiva que tiene la persona respecto a la percepción que tiene del mundo como resultado de un trauma (Foa & Rauch, 2004b; Foa & Cahill, 2001), pues el migrante puede desarrollar vínculos más positivos con el ofensor u ofensa (Casullo, 2005) y seguir percibiendo negativamente el contexto, al prevalecer amenazas en él. Estos resultados refutan estudios como los de Heinze & Snyder (2001) en personas que han vivido traumas,

los cuales sostienen que existe una correlación negativa significativa entre el perdón a sí mismo y a las situaciones con los síntomas resultantes del estrés postraumático, siendo visto el perdón como el proceso donde las personas resuelven sus angustias y disonancias.

Por otro lado, los resultados encontrados muestran que no existe relación entre las dimensiones del perdón y las cogniciones negativas sobre sí mismos y autoculpa, lo cual encuentra sentido si se entiende que el perdón es un proceso complejo donde interactúan aspectos no solo cognitivos sino también afectivos, motivacionales, interpersonales entre otros (Casullo, 2008), en el cual al generar una mirada más reflexiva sobre el presente (Castro Solano, 2010), no encuentren cabida las modificaciones de la estructura cognitiva como consecuencia de la vivencia de un trauma (Foa et al., 1999).

De igual forma, al ser el perdón no solo una construcción subjetiva intrapsíquica, sino también interpersonal (Casullo, 2006) se entiende que el migrante no dé cabida a ideas nocivas sobre sí mismo; por tanto puede sentir una recuperación emocional al perdonar, autoaceptarse, tener una mirada más positiva sobre sí mismo e influir en su proyecto de vida (Domínguez & Aleán, 2020; Flores, 2009), sin que ello disminuya o aumente, los pensamientos mal adaptativos generados por el trauma (Reynolds & Wells, 1999; citados por Foa & Cahill, 2001), que en la presente investigación es la crisis que llevo a la migración.

Es notorio, que migrar a otro país puede traer consecuencias en la salud mental de cualquier persona, al considerar esto como un evento traumático (Hollifield, Warner, Lian, Krakow, Jenkins, Kesler & Westermeyer, 2002), si bien, el perdón es un proceso positivo para el bienestar y la salud mental, pues ayuda a tratar los trastornos mentales (Mohases, 2019), mientras que no hacerlo se correlaciona positivamente con indicadores de estrés y psicopatología (Berry y Worthington, 2001), existen otros elementos que son de gran ayuda como el apoyo

social y familiar (Sleijpen et al., 2013; Cañego, 2016), la etapa vital donde se encuentre la persona favorece la maximización de sus potencialidades (Levinson, 1978; citados por Monreal, Macarro & Muñoz, 2001) y asumir los desafíos culturales de las comunidades de acogida donde llegan (Ouarasse & Van de Vijver, 2005), que pueden coadyuvar al manejo de las consecuencias de la situación traumática y por ende a las cogniciones irracionales que puedan surgir posterior a esta.

Respecto a la ausencia de correlación entre las dimensiones de perdón propio y perdón a las circunstancias con satisfacción con la vida migrante y la baja correlación con perdón a otros, es importante mencionar que si bien algunos autores manifiestan que entre estas dos variables existe relación (Krause & Ellison 2003; Thompson et al., 2005; Allemand et al., 2012; Chan 2013; Mohases, 2019), enfocado desde la perspectiva que si la persona perdona, puede centrarse mejor en aspectos satisfactorios de su vida (Thompson et al., 2005); los resultados de la investigación evidencian lo contrario, refutando así tales postulados y encontrando mejor respaldo en aportes como los de Sastre, Vevinsonneau, Neto, Girard & Mullet (2003) quienes sostienen que entre el perdón y la satisfacción con la vida se encuentra una asociación débil y poco significativa.

En este sentido, cobra importancia los hallazgos de McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson (2001) quienes aducen que perdonar no aumenta la satisfacción general; ya que se puede contar con una red de apoyo que refuerce sentimientos negativos frente a una ofensa vivida, justificando así una postura implacable y generando satisfacción frente a ello (Witvliet, Ludwig & Laan, 2001).

Al revisar que a través del perdón, una persona puede comprender racionalmente que ha sido maltratada y dejar atrás el resentimiento (Woodyatt y Wenzel, 2014), reducir

sentimientos de ira, insatisfacción y odio hacia los demás (Brush, Mc Gee, Cavanagh & Woodward, 2001), y experimentar más afecto positivo, optimismo y satisfacción con la vida (Hill & Allemand, 2011; Allemand et al., 2012), se podría asumir una relación entre perdón y satisfacción con la vida en los migrantes provenientes de Venezuela que radican en Riohacha.

Sin embargo, los resultados contradicen lo anterior, denotando que la muestra de la presente investigación no genera su satisfacción en relación con los beneficios emocionales del perdón (Domínguez & Aleán, 2020), sino más enfocado con el bienestar material percibido (Murillo y Molero, 2012a), pues el migrante puede sentirse satisfecho con sus condiciones actuales, viéndolas como positivas al compararlas con las circunstancias que le llevaron a migrar, sin que eso implique que evalúe lo mismo en otros aspectos de su vida.

Estar satisfecho con la vida y perdonar según los resultados encontrados no guardan relación, pese a que dentro del perdón está una parte cognitiva que implica evaluar la situación de manera realista (Enright, 1996), ésta es una decisión libre basada en los beneficios para la recuperación emocional y proyecto de vida (Domínguez & Aleán, 2020), mientras que la valoración que hace el migrante sobre los aspectos más relevantes de su vida (Neto & Fonseca, 2016), son de cara con su presente y las condiciones actuales en las que estén viviendo; por ello que su satisfacción vital esté más relacionada con el aspecto económico, en la medida que según la escala de necesidades de Maslow puedan cubrir las necesidades de subsistencia (Diener y Diener, 2009).

Por lo anterior, se puede pensar que para el migrante venezolano radicado en la ciudad de Riohacha, el poder generar mayores ingresos se encuentra más relacionado con su satisfacción vital, sin que ello signifique felicidad (Arita, Romano, García, & Félix, 2005;

Peiró, 2006) al comparar su situación actual con la anterior; mientras que a través del perdón, se asocia con poder quererse más y experimentar emociones positivas como la felicidad, esperanza, afecto, entre otras (Luskin, 2008).

Lo anterior, indica que los migrantes de la presente investigación pueden estar más satisfechos en relación con el bienestar material percibido ((Murillo y Molero, 2012a) y no en mejorar la relación consigo mismo, con los demás y ante situaciones negativas, como beneficios que trae el perdón para el bienestar mental (Flórez, 2012).

Si bien el perdón trae beneficios al proyecto de vida de cada persona (Domínguez & Aleán, 2020), las motivaciones en los migrantes tienden a la búsqueda de logro y poder, por lo que satisfacer elementos extrínsecos pueden ser de sus principales objetivos (Boneva y Frieze, 2001), por ello al revisar que el 46% de la muestra actualmente trabaja formal o informalmente, se puede entender que el componente económico desde la ocupación y generación de ingresos favorece la construcción que pueda realizar sobre sus expectativas de vida, logros actuales y satisfacción; mientras que el perdón como una característica intrapersonal (Maltby et al., 2007), no se relaciona con lo anterior.

Conclusiones

Es notorio que el migrante venezolano que decide salir de su país lo hace para buscar alternativas que le permitan sobrevivir, generando vivencias que pueden requerir de tiempo para ser tramitadas (Freitez, 2017b, 2018b), por ello, es claro que el proceso migratorio trae consigo efectos a nivel territorial, social, económico, cultural (Pereda y Pereida, 2009; citados por De la Paz, Mercado & Rodríguez, 2016) y en la salud mental (Urzúa et al., 2016; Mazuera, et al., 2019).

Como primera medida, en la presente investigación se encontró una relación significativa entre las dimensiones del perdón (perdón a sí mismo, a los demás y a las circunstancias), con las dimensiones del bienestar psicológico. Estos resultados encuentran respaldo en estudios como los de Berry & Worthington (2001), Mukashema y Mullet (2012), Akhtar et al., (2017) y Flórez (2012), quienes sostienen que el perdón se relaciona con el bienestar psicológico.

El perdón a sí mismo ayuda a que los pensamientos y sentimientos relacionados con la migración se disminuyan y la persona pueda sentirse mejor, este es una decisión libre y espontánea que se toma pensando en los beneficios emocionales para la persona y su proyecto de vida, por ello, el migrante que decide perdonarse por su restablecimiento emocional, lo hace de forma autónoma, para tener control sobre su vida y generar bienestar.

En los migrantes, el poder perdonar a los demás ayuda a cambiar sentimientos de vivencias del pasado por actitudes más reflexivas que lo llenan de paz, lo cual afianza su posibilidad de hacer mejoras continuas en su vida, desarrollar sus potencialidades y generar nuevas experiencias; sin embargo, el perdón requiere de tiempo para que la persona logre sentirse bien con las experiencias y consecuencias de su pasado.

Perdonar las circunstancias, también va a generar liberación y mayor estado de conciencia sobre lo que cada migrante vivió, permitiendo así que escoja las cosas y situaciones que quiere para su vida, transformando sus respuestas negativas a unas más positivas, que le ayuden a sentirse mejor, desarrollar sus metas, potencialidades y generarle un mayor bienestar psicológico.

Como segunda medida, se encontró correlación de las dimensiones del perdón con la dimensión de cogniciones negativas sobre el mundo, lo que indica que los migrantes a pesar de los procesos de recuperación emocional que les trae perdonar, siguen teniendo pensamientos negativos sobre el exterior pues la situación en Venezuela que los hizo migrar no mejora y adaptarse a la comunidad de acogida no es tarea fácil.

Adicionalmente, las dimensiones del perdón (a sí mismo, a otros, a circunstancias) no se relacionan con las cogniciones negativas sobre sí mismos y la autoculpa, pues el perdón si bien trae transformación de sentimientos y pensamientos de negativos a positivos, ello no indica que las cogniciones irracionales que deje una situación traumática se disminuyan, sin embargo, existen elementos como la espiritualidad y el apoyo social y familiar que pueden influir y explicar la falta de correlación.

En tercer lugar, no se encontró relación entre las dimensiones de perdón propio y perdón a las circunstancias y una correlación muy baja con perdón a otros con satisfacción con la vida migrante, lo que indica que los migrantes no encuentran su satisfacción en los beneficios emocionales del perdón, sino que puede estar más relacionado con el bienestar material percibido, de igual forma, el tener sentimientos negativos frente a la situación u ofensa no perdonada, puede verse reforzado si se tiene una red de apoyo que valide la existencia de tales sentimientos, generando que el migrante se sienta cómodo con ello.

Por lo anterior, el principal aporte de esta investigación fue abordar el perdón en relación con la satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en la población migrante que proviene de Venezuela y se radica en la ciudad de Riohacha; tomando en cuenta que esta relación de variables no había sido tomada en esta población, da un soporte teórico importante al analizar el entramado que se configura entre todas estas, y pueden servir de guía para futuras investigaciones.

Los resultados del presente estudio permitieron generar un análisis frente a las variables psicológicas, que habían sido abordadas en otros escenarios, generando una mayor comprensión de la migración como fenómeno que está forjando nuevas formas de interacción en Colombia, más específicamente en la ciudad de Riohacha, denotando lo complejo de su análisis y la importancia de vislumbrar todas las aristas que permitan abordarlo de la manera más adecuada.

Por tanto, resulta arduo abordar el fenómeno migratorio desde una perspectiva psicosocial al ser una problemática tan diversa, por ello que algunas hipótesis de las investigaciones al respecto no pudieron ser constatadas, por lo que es pertinente ahondar en estudios que permitan concatenar más aspectos sociales, económicos, individuales y de oferta institucional en territorio, para así poder entenderlo mejor dicho fenómeno y sus implicaciones psicosociales de forma más profunda.

Los datos recogidos con el estudio pueden ser utilizados para implementar planes y políticas con enfoque psicosocial, que permitan el desarrollo de acciones claras y pertinentes, para dar manejo a los aspectos psicológicos y engranarlas con las ofertas organizativas del territorio, construyendo así, una intervención multidimensional que incluya al individuo, familia y comunidad.

Por último, se concluye que existe una correlación positiva entre las dimensiones del perdón con las dimensiones del bienestar psicológico y con la dimensión de cogniciones negativas sobre el mundo, sin embargo no hubo correlación de las dimensiones de perdón propio y perdón a las circunstancias con satisfacción con la vida migrante, solo hubo una correlación muy baja con la dimensión de perdón a otros; y dos de las dimensiones de cogniciones irracionales postraumáticas: cogniciones negativas sobre sí mismo y autoculpa. Estos resultados permiten entender que el entramado que se produce en los migrantes provenientes de Venezuela que viven en Riohacha es complejo y por ende se requiere continuar revisando con otras variables de estudio para profundizar el análisis al respecto.

Recomendaciones

En consonancia con el análisis de los resultados y conclusiones de la investigación, se hace necesario seguir indagando sobre las variables estudiadas desde la psicología en la población migrante proveniente de Venezuela, pues hay más elementos por profundizar y entender en el marco de este fenómeno. Para futuras investigaciones se sugiere incluir otras variables como: rasgos de personalidad y reconciliación, pues según la revisión realizada son elementos relacionados con el perdón, satisfacción, cogniciones irracionales y bienestar psicológico, además de controlar variables como el nivel socioeconómico y la religión ya que pueden incidir en las mismas.

En este punto, es relevante agregar que la religiosidad o espiritualidad puede ser un elemento de análisis a tener en cuenta en futuras investigaciones, para entender cómo, el perdón no se relaciona con las cogniciones negativas a sí mismo y la culpa que puede experimentar una persona posterior al trauma; ya que este elemento espiritual en las personas ayuda a dar un significado diferente a las cosas (Casullo, 2006), genera un impacto en la salud mental, ayuda a evaluar cognitivamente las situaciones difíciles, desarrollando con ellas paciencia, gratitud y perdón (Koenig, 2012) y genera incluso cambios en los proyectos de vida (Cáceres, Hoyos, Navarro & Sierra, 2008).

Dentro de las limitaciones del estudio cabe destacar el número de participantes y las escasas investigaciones existentes con población migrante venezolana, por ello se sugiere seguir realizando estudios con muestras más numerosas y diferentes criterios de inclusión, que coadyuvara al análisis y profundización de conocimientos frente a este fenómeno.

Finalmente, se recomienda a la Alcaldía de Riohacha y Grupo Interagencial de Flujos Migratorios Mixtos- GIFMM, apoyar procesos investigativos sobre el fenómeno migratorio para

generar un mayor conocimiento del mismo y por ende más herramientas que les sirvan para su intervención; así como a la Universidad de la Costa continuar con investigaciones que profundicen lo encontrado en la presente y contribuir así en la respuesta desde la academia a la crisis humanitaria que se vive por la migración, aportando así conocimiento teórico y metodológico en la formulación, gestión y desarrollo de programas de intervención en contextos de flujos mixtos migratorios.

Referencias

- Abello, R., Amarís, M., Blanco, A., Madariaga, C., Manrique, K., Martínez, M., Turizo, Y., & Díaz, D. (2009). Bienestar y trauma en personas adultas desplazadas por la violencia política. *Universitas Psychologica*, 8(2), 455-470.
- Achotegui, J. (2004). Emigrar en situación extrema: el Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Norte de Salud Mental*, 21, 39- 52.
- ACNUR (S.F). Situación en Venezuela. Recuperado el 25 de Abril de 2020 desde <https://www.acnur.org/situacion-en-venezuela.html>
- Agencia de la ONU para los refugiados- ACNUR (s.f). ¿Refugiado o migrante? Recuperado el 25 de Enero de 2021 desde <https://www.acnur.org/noticias/noticia/2016/7/5b9008e74/refugiado-o-migrante-cual-es-el-termino-correcto.html>
- Aguilar, J., Henao, M., Tezón, M., & de Guevara, C. (2017). Relación entre la resiliencia y la capacidad de perdón como componentes psicosociales en adultos víctimas del conflicto armado de la comunidad de Zipacoa. *Hexágono Pedagógico*, 8(1), 133-154.
- Akhtar, S., Dolan, A., y Barlow, J. (2017). Comprender la relación entre el perdón estatal y el bienestar psicológico: un estudio cualitativo. *Revista de religión y salud*, 56 (2), 450-463.

- Allemand, M., Hill, L., Ghaemmighami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective wellbeing in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32–39.
- Aranda, M., Montes, B., & Mora, M. (2017). El "perdón" en violencia de género y sus efectos en la salud. Revista INFAD de Psicología. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 205-214.
- Argyle, M. (2001). The psychology of happiness (2nd edition). Hove: *Routledge*.
- Arita, B., Romano, S., García, N., & Félix, M. (2005). Indicadores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), 93-102.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., & García- Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314- 319.
- Bardo, A. R., & Yamashita, T. (2014). Validity of domain satisfaction across cohorts in the US. *Social Indicators Research*, 117, 367–385.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 28 (1), 119-125.
- Bassi, M., Bacher, G., Negri, L., & Delle Fave, A. (2013). The contribution of job happiness and job meaning to the well-being of workers from thriving and failing companies. *Applied Research in Quality of Life*, 8(4), 427-448.
- Beltrán, A. (2019). El proceso del perdón en las relaciones íntimas: consecuencias para el bienestar. Universidad de Granada.

- Berry, J. & Worthington E. (2001). Perdón, calidad de la relación, estrés al imaginar eventos de relación y salud física y mental. *Revista de psicología del asesoramiento*, 48 (4), 447.
- Bilbao, M. A., Techio, E., Basabe, N., & Páez, D. (2007). Integración social y bienestar subjetivo y felicidad en los jóvenes: una comparación entre autóctonos e inmigrantes. En M. García, V. Luque, & R. Morano (Comps.), *Memories ii European Community Psychology Association Seminar Sevilla*, 46-47.
- Birman, D., Trickett, E., y Buchanan, R. (2005). A tale of two cities: Replication of a study on the acculturation and adaptation of immigrant adolescents from the former Soviet Union in a different community context. *American Journal of Community Psychology*, 35(1-2), 87-101.
- Blanco, A., Díaz, D., Gaborit, M., & Amarís, M. (2010). World Schema and self Schema: the posttraumatic cognitions inventory (PTCI) in Hispanic population. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 97-102.
- Blanco, A., Valera, S. (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial. En A. Blanco, J. & Rodríguez (ed.), *Intervención psicosocial*, Madrid: *Pearson Educación*, 3-44.
- Boneva, B. & Frieze, I. H. (2001). Toward a concept of a migrant personality. *Journal of Social Issues*, 57(3), 477-491.
- Brunstein, J. (s. f.) Los Objetivos personales y el Bienestar Subjetivo: Un estudio Longitudinal. Recuperado el 01 de noviembre en <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/ninos/ninos12.htm>.
- Brush, B., Mc Gee, E., Cavanagh, B., & Woodward, M. (2001). Perdón: un análisis de concepto. *Revista de la Asociación de Enfermeras Holísticas*, 19: 24-27.

- Buelvas, F., & Amarís, M. (2010). Comprensión del bienestar en una persona desplazada por la violencia sociopolítica. *Psicología desde el Caribe*, 26, 156-177.
- Cáceres, A., Hoyos, C., Navarro, R., & Sierra, G. (2008). Espiritualidad hoy: una mirada histórica, antropológica y bíblica. *Theologica Xaveriana*, 58(166), 381-408.
- Cañego, R. (2016). Trauma y estrés en población refugiada en tránsito hacia Europa. *Clínica*, 7(2), 125-136.
- Cardoso, M., Zavala, M., & Alva, M. (2017). Depresión y estrés postraumático en mujeres con pérdidas gestacionales inducidas e involuntarias. *Pensamiento psicológico*, 15(2), 109-120.
- Caro, M., Paz, P., y Cova, F. (2012). Relación entre estrés postraumático, afrontamiento represivo y rumiación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y Enfermería*, 18(3), 121-130.
- Carrasco, A., García, A., & Brustad, R. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Castro, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En Casullo: Cuadernos de evaluación psicológica. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: *Paidós*.
- Castro, A. (2010). Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires: *Paidós*.
- Castro, A., Cosentino, A., & Pawelski, J. (2010). Fundamentos de psicología positiva. *Paidós*.

- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En Casullo: Cuadernos de evaluación psicológica. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: *Paidós*.
- Casullo, M. (2006). El capital psíquico: Aportes de la psicología positiva. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (6), 59-72.
- Casullo, M. (2008). Prácticas en Psicología Positiva. Buenos Aires: *Lugar Editorial*.
- Chan, W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30.
- Charro, B., y Carrasco, J. (2013). Crisis, vulnerabilidad y superación. Madrid: *Comillas*
- Chapman, G. D., & Thomas, J. (2006). Los cinco lenguajes de la disculpa. *Tyndale Espanol*.
- Chico, E., & Ferrando, P. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción. *Psicothema*, 20(3), 408-412.
- Cortés, Á., Torres, A., López, W., Pérez, D., & Pineda, C. (2016). Comprensiones sobre el perdón y la reconciliación en el contexto del conflicto armado colombiano. *Psychosocial intervention*, 25(1), 19-25.
- De la Paz, P., Mercado, E., & Rodríguez, V. (2016). Estudio sobre resiliencia y satisfacción vital: un análisis comparado entre población española e inmigrantes ecuatorianos. *Interacción y Perspectiva: Revista de Trabajo Social*, 6(2), 2.
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y Perspectivas. *Revista Cubana de Gen Medicina Integral*, 17 (6), 572-9.

- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 663–666.
- Diener, E. & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. En E. Diener (Ed.), *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener. Social indicators research series*, 38, 71-91.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lyubomirsky, S., & King, L. (2005) The Benefits of Frequent Positive Affect: Does the Happiness Lead to Success. *Psychological Bulletin*, 131, 803 –855.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E., & Seligman, M. (2004). Psychological Science in the Public Forum. Beyond Money. *Towards an Economy of Well-Being*, 5, 1-31.
- Domínguez, E., y Aleán, M. (2020). Narrativas para la emergencia del perdón, la reparación y la reconciliación en víctimas del conflicto armado en Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 84, 62-78.

Elgorriaga, E., Martínez, C., & Arnoso, A. (2014). La importancia del género y el origen cultural en los procesos migratorios y en la satisfacción con la vida de la población inmigrante.

Boletín de psicología, 112, 7-34.

Enright, R. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and selfforgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.

Enright, R., Freedman S., & Rique, J. (1998). The Psychology of interpersonal forgiveness, in Exploring forgiveness, R.D. Enright & J. North (eds.), University of Wisconsin Press, *Madison*, 46-62.

Escola de Cultura de Pau (2004). Alerta 2004. Informe sobre conflictos, derechos humanos y construcción de la paz. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado el 26 de febrero de 2019 desde escolapau.uab.cat/img/programas/alerta/alerta/10/cap04e.pdf.

Fernández, M. (2017). El papel de la religiosidad/espiritualidad en el perdón. Doctoral dissertation, Universidad Pontificia. *Comillas*.

Fernández, J., y Orozco, K. (2018). Migración venezolana en Colombia: retos en Salud Pública. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 50(1). Recuperado el 20 de Mayo desde <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3438/343854990001/html/index.html>

Ferreri-Carbonell, A. (2002). Subjective questions to measure welfare and well-being. *Recent*

Flórez, I. (2009). El perdón como potencial humano. *Temática psicológica*, (5), 59-63.

Flórez, I. (2012) El valor del perdón. *Unifé Temática psicológica*. 8(1): 35-41.

- Foa, E., Ehlers, A., Clark, D., Tolin, D., & Orsillo, S. (1999). The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and Validation. *Psychological Assessment*, 11 (3), 303-314.
- Foa, E., & Cahill, S. (2001). Psychological therapies: Emotional processing. En N. Smelser & P. Bates (Eds.), *International Encyclopedia of the Social and Behavioral sciences*. Oxford: Elsevier: 12363-12369.
- Foa, E., & Rauch, S. (2004b). Cognitive changes during prolonged exposure versus prolonged exposure plus cognitive restructuring in female assault survivors with posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (5), 879–884.
- Freitez, A. (2017b). Venezuela: movilidad y migración internacional en tiempos de crisis. *Revista SIC, Año LXXIX. Edición Aniversaria* (No.800), 487-490.
- Freitez, A. (2018b). “La emigración venezolana en tiempos de crisis”. En: A. Freitez (coord.). *Espejo de la crisis humanitaria venezolana. Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2017*. Caracas, *Abediciones*, 219-239.
- Freitez, A. (2019). Crisis y migración de población venezolana. Entre la desprotección y la seguridad jurídica en Latinoamérica. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Friedberg, J., Suchday, S., & Srinivas, V. (2009) Relación entre el perdón y los índices psicológicos y fisiológicos en pacientes cardíacos. *Int.J. Behav Medicina*. 16, 205–211.
- Fuentes, N., Muñoz, M., de Oca, Y., Visoso, F., Escobar, S., & Martínez, A. (2019). Afrontamiento Frente a Riesgos Extremos y Síntomas de Estrés Postraumático en Niños Mexicanos después que vivenciaron el Sismo de 2017. *CIENCIA ergo-sum*, 26(3).

- García, M. (2002). Desde el Concepto de Felicidad al abordaje de las variables implicadas en el Bienestar Subjetivo: un análisis conceptual. *Revista Digital*, 8 (48), 652-660.
- García, M., & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63-77.
- García, S., & Guardiola, J. (2017). La satisfacción con la vida de las personas extranjeras en España durante la crisis económica.
- Garnica, J., Quiroga, A., Gallego, J., & Toro, J. (2020). Estrés postraumático en niños migrantes venezolanos de 8 a 12 años ubicados en el barrio El Salitre de la ciudad de Bogotá.
- Gonçalves, L. (2017). Estudio de técnicas energéticas y de estimulación bilateral para el abordaje del estrés postraumático: investigación en una población de emigrantes uruguayos retornados. Facultad de Psicología, Universidad de la Republica.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabeu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- Gordon, C. & Baucom, H. (1998). Entender las traiciones en el matrimonio: Un modelo sintetizado del perdón. *Family Process*, 37, 425-449.
- Grupo Interagencial de flujos migratorios mixtos-GIFMM (2020). Recuperado el día 15 de febrero del 2021 desde <https://r4v.info/es/documents/details/84744>
- Guzmán, M. (2010). El Perdón en Relaciones Cercanas: Conceptualización desde una Perspectiva Psicológica e Implicancias para la práctica clínica. *Psykhé*, 19 (1), 19-30.

- Heinze, L. & Snyder, C. (2001). Forgiveness components as mediators of hostility and PTSD in child abuse. *American Psychological Association*, San Francisco.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación, 6ta edición. *Mc Graw Hill*: México.
- Higgins, R., & Leibowitz, R. (2002). Reality negotiation. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press, 351–365.
- Hill, P., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *Journal of Positive Psychology*, 16, 397-407.
- Hollifield, M., Warner, T., Lian, N., Krakow, B., Jenkins, J., Kesler, J., & Westermeyer, J. (2002). Measuring trauma and health status in refugees: a critical review. *Jama*, 288(5), 611-621.
- Jurado, D., Alarcón, R., Martínez, J., Mendieta, Y., Gutiérrez, L., & Gurpegui, M. (2017). Factores asociados a malestar psicológico o trastornos mentales comunes en poblaciones migrantes a lo largo del mundo. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 10(1), 45-58.
- Keyes, C. (2002) The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Koenig, H (2012). Religión, espiritualidad y salud: la investigación y las implicaciones clínicas. *ISRN Psychiatry*, 1-33.

- Krause, N., & Ellison, G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological wellbeing in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77–93.
- Lavelock, C., Snipes, D., Griffin, B., Worthington, E., Davis, D., Hook, J., & Ritter, J. (2015). A conceptual model of forgiveness and health. *In Forgiveness and health*: 29-42.
- López, J. (2017). Estudio correlacional entre funcionamiento familiar, afrontamiento familiar, cogniciones irracionales postraumáticas y salud mental en adolescentes de familias en situación de desplazamiento del municipio de Riohacha, La Guajira (*Master's thesis, Universidad del Norte*).
- López, W., Durán, C., & Marín, C. (2016). Relación entre el perdón, la reconciliación y la salud mental de las víctimas de la violencia socio-política. *Revista de victimología*, (3), 141-159.
- López, F., Kasanzew, A., & Fernández, M. S. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en psicología Latinoamericana*, 26(2), 227-241.
- López, W., Páez, A., & Correa, A. (2016). El proceso de pedir perdón como condición necesaria para la construcción de paz en medio del conflicto armado en Colombia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), 187-194.
- López, W., Silva, L., Abril, P., & Moreno, A. (2016). Actitudes implícitas de estudiantes universitarios frente al perdón en el marco del conflicto armado colombiano. *Pensamiento psicológico*, 14(2), 49-62.
- Luskin, F., Ginzberg, K. & Thoresn, C. (2005). *Humboldt Journal of Social Relations*, 29(2), 163-184.

- Manrique, K., Martínez, M., & Turizo, Y. (2008). Estudio correlacional entre el bienestar psicológico, subjetivo y social y el fatalismo, el trauma y las cogniciones irracionales postraumáticas, en personas adultas, desplazadas por la violencia sociopolítica, radicadas en la ciudad de Barranquilla. Universidad del Norte, Barranquilla
- Marín, L., Iodice, R., & Villegas, M. (2016). El Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) en niños y niñas entre 6 y 12 años como consecuencia del conflicto armado en Colombia: una perspectiva neurológica. Recuperado el 20 de Mayo desde <http://biblioteca.ucp.edu.co/ojs/index.php/textosysentidos/article/download/3538/3848>
- Mauger, P., Perry, J., Freeman, T., Grove, D., McBride, A., & McKinney K. (1992). The measurement of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). La naturaleza cognitiva del perdón: uso de estrategias cognitivas de evaluación primaria y afrontamiento para describir el proceso de perdonar. *Revista de psicología clínica*, 63 (6), 555-566.
- Manrique, K., Turizo, Y., & Martínez, M. (2010). Estudio correlacional entre el bienestar psicológico, subjetivo y social, y el fatalismo, el trauma y las cogniciones irracionales postraumáticas, en personas adultas, desplazadas por la violencia sociopolítica, radicadas en la ciudad de Barranquilla (Master's thesis, Pregrado en Psicología).
- Mazuera, R., Albornoz, N., Superlano, J., & Morffe, M. (2019). Perfiles sociodemográficos de la migración venezolana, principales características según país receptor [8 de abril al 5 de mayo de 2019]. Recuperado el 26 de Abril de 2020 desde <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/4675>

- McCullough, M., Bellah, C., Kilpatrick, S., & Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and social psychology bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M., & Witvliet, C. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, 2, 446-455.
- Merino, V. (2017). Victimización secundaria en los supuestos de violencia contra mujeres inmigrantes en situación administrativa irregular. *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, (41), 107-131.
- Migración Colombia (2020). Cifra total de venezolanos en Colombia: Recuperado el 25 de abril de 2020 desde <https://www.migracioncolombia.gov.co/noticias/265-abril-2020/mas-de-1-millon-825-mil-venezolanos-estarian-radicados-en-colombia>
- Migración Colombia (2019) Infografía Venezolanos en Colombia a corte de 31 de Diciembre de 2019. Recuperado el 25 de Abril de 2020 desde <https://www.migracioncolombia.gov.co/historico-estadisticas/tag/infografias>
- Mohases, M. (2019). El perdón en las relaciones interpersonales desde la perspectiva islámica. *Revista europea de ciencia y teología*, 15 (6), 15-24.
- Molina, L. (2016). La dimensión social del perdón y la posibilidad de reinterpretarlo como un proceso de reconciliación con el daño. *Estudios de Filosofía*, 54, 151-176.
- Monbourquette, J. (1995). Como perdonar. España: *Sal Tearre*.
- Monreal, C., Macarro, M., & Muñoz, L. (2001). El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, (3), 97-112.

- Montoya, B., & Landero, R. (2008). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Psicología y Salud*, 18(1), 117-122.
- Mora, M., Montes, B., Aranda, M., & Vázquez, M. (2017). Escala de actitud para perdonar. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 215-224.
- Moreno Jiménez, M. P. & Hidalgo, M. C. (2011). Medición y predicción de la satisfacción con la vida en inmigrantes empleados en España. Diferencias según su situación administrativa. *Anales de psicología*, 27(1), 179-185.
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184.
- Mukashema, I., & Mullet, E. (2010). Reconciliation sentiment among victims of genocide in Rwanda: Conceptualizations, and relationships with mental health. *Social Indicators Research*, 99(1), 25-39.
- Mukashema, I., & Mullet, E. (2013). Unconditional forgiveness, reconciliation sentiment, and mental health among victims of genocide in Rwanda. *Social Indicators Research*, 113(1), 121-132.
- Murillo, J., & Molero, F. (2012a). Factores psicosociales asociados al bienestar de inmigrantes de origen colombiano en España. *Psychological Intervention*, 21(3), 319-329.
- Murillo, J., & Molero, A. (2016). Relación entre la satisfacción vital y otras variables psicosociales de migrantes colombianos en Estados Unidos. *Revista Colombiana de psicología*, 25(1), 15-32.

Murphy, J. (2003). *Getting even: Forgiveness and its limits. Oxford University Press.*

Naciones Unidas (S.F) Refugiados y migrantes. Recuperado el 30 de Junio de 2020 desde

<https://refugeesmigrants.un.org/es/definitions>

Neto, F., & Fonseca, A. (2016). The satisfaction with migration life scale. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, 47-54.

Organización Internacional para las Migraciones OIM (s.f) ¿Qué es un migrante? Recuperado el día 15 de Enero del 2021 desde <https://www.iom.int/es/quien-es-un-migrante>

Ouarasse, O. A., & Van de Vijver, F. (2005). The role of demographic variables and acculturation attitudes in predicting sociocultural and psychological adaptation in Moroccans in The Netherlands. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 251–272.

Páramo, M; Straniero, C; García, C; Torrecilla, N., & Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 10 (1), 7-21.

Peiró, A. (2006). Happiness, satisfaction and socioeconomic conditions: Some international evidence. *The Journal of Socio-Economics*, 35, 348-365.

Perilla, M. (2020) Migrantes Venezolanos en Colombia, entre la Xenofobia y Aporofobia; una Aproximación al Reforzamiento Mediático del Mensaje de Exclusión”. *Latitude*, (13), 119-128.

Prieto, M., Galán, M., de Gregorio, V. C., Gismero, E., Díaz, M., & San Roque, I. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja Clinical use of Forgiveness in Individual and Marital Therapy. *Clínica*, 3(2), 121-134.

- Prilleltensky, I. (2008). Migrant well-being is a multilevel, dynamic, value dependent phenomenon. *American Journal of Community Psychology*, 42(3/4), 359-364.
- Prilleltensky, I. (2004). Validez psicopolítica: el próximo reto para la psicología comunitaria. En M. Montero, *Introducción a la Psicología Comunitaria. Desarrollo, conceptos y proceso* Buenos Aires: *Paidós*, 13-32.
- Ramírez, C., Zuluaga, M., & Perilla, C. (2010). Perfil Migratorio de Colombia. Bogotá: OIM Organización Internacional para las Migraciones.
- Revelo, D., & Ditta, M. (2017). Actitudes hacia la reconciliación social y apuntes para una política del perdón: casos en el Caribe colombiano. *Análisis Político*, 30(90), 140-153.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Curr Dir Psychol Sci*; 4, 99-104.
- Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York, NY: Oxford University Press, 541-554.
- Rocha, A., Amarís, M., & López, W. (2017). El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento. *Terapia psicológica*, 35(3), 271-282.

- Rodríguez, G. (2019) Tradução e adaptação transcultural da heartland forgiveness scale (HFS) para idosos brasileiros (*Master's thesis, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul*).
- Rodríguez, A., & Moreno, B. (2006). Valoración del daño psíquico y emocional en víctimas de acoso psicológico en el trabajo. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado el 10 de julio de 2020 desde:
http://www.acosomoral.org/pdf/Valoracion_del_da_o_en_victimias_de_acoso.pdf
- Salcedo, A., Olave, M., Burgos, A., & Pérez, M. (2019). Bienestar psicológico en migrantes latinos en la ciudad de Temuco. *Salud de los Trabajadores*, 27(1), 43-50.
- Sastre, M., Vevinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgivingness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 323–335.
- Serna, K., & Londoño, P. (2018). Asylum seekers and their families in Bodo, Norway. *No space for resilience? Migraciones*: 145-169.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Schwartz, B. (2000). Self-Determination the tyranny of Freedom. *American Pssychologist*, 55 (1), 79-88.
- Sleijpen, M., June ter Heide, F, Mooren, T., Boeije, HR y Kleber, RJ (2013). Rebotando hacia adelante de los jóvenes refugiados: una perspectiva sobre las direcciones de la investigación sobre la resiliencia. *Revista Europea de psicotraumatología*, 4 (1), 20124.
- Taylor, S., Kemeny, M., Reed, G., Bower, J., & Gruenewald, T. (2000). Psychological resources, positive illusions and health. *American Psychologist*, 55 (1), 99-109.

- Temoshok, L., & Wald, R. (2005). Forgiveness and health in persons living with HIV/AIDS. En E. L. Worthington (Ed), *Handbook of Forgiveness*. Routledge.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C, & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Ticona, L., & Flores, M. (2017). Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016 (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Urzúa, A., & Cabieses, B. (2018). Salud y Bienestar en población migrante en Chile: el aporte de los proyectos FONDECYT a la evidencia internacional. *Cuadernos Médico Sociales*, 58(4).
- Urzúa, A., Heredia, O., & Caqueo, A. (2016). Salud mental y estrés por aculturación en inmigrantes sudamericanos en el norte de Chile. *Revista médica de Chile*, 144(5), 563-570.
- Valentín, V. (2018). Estudio sobre la influencia que genera el acto de perdonar en la autoestima y la resiliencia de los trabajadores. Universidad de Almería
- Vallejo, G., Lanborena, N., Moreno, G., & Rodríguez, E. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud y apoyo social en autóctonos e inmigrantes del país vasco. En T. Hernández (Ed.). *X Congreso Español de Sociología. Treinta años de sociedad, treinta años de sociología*. Recuperado el 27 de noviembre del 2015 en: <http://www.fes-sociologia.com/files/congress/10/grupos-trabajo/ponencias/347.pdf>

- Vázquez, C., & Hervás, G. (. (2009). La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva. Madrid, España: *Alianza*.
- Vásquez, C; Hérvas, G; Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Villa, J. (2016). Perdón y reconciliación: una perspectiva psicosocial desde la no violencia. *Polis*, 43.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions: A comparison of secondary students overseas and at home. *International Journal of Psychology*, 28(2), 129-147.
- Webb, J., Hirsch, J., Visser, P., & Brewer, G. (2013). Forgiveness and health: Assessing the mediating effect of health behavior, social support and interpersonal functioning. *The Journal of Psychology*, 147(5), 391-414.
- Witvliet, C., Ludwig, T., & Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health”. *Psychological science*, 12(2), 117-123.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2014). A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 50, 125-135.

- Worthington, J., & Scherer, M. (2004) El perdón es una estrategia de copia enfocada en la emoción que puede reducir los riesgos de salud y promover la resiliencia de la salud: teoría, revisión e hipótesis. *Psicología y Salud*, 19 (3), 385-405.
- Worthington, E., Witvliet, C., Pietrini, P., & Miller, A. (2007). Forgiveness, health and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302.
- Zubieta, E., & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.

Anexos

Consentimiento informado

Nos encontramos realizando una investigación para analizar la relación entre perdón, satisfacción con la vida migrante, cogniciones irracionales postraumáticas y bienestar psicológico en migrantes mayores de 18 años ubicados en el municipio de Riohacha. Para esto será necesario que usted responda varios cuestionarios relacionados con las variables de estudio. No se anticipa ningún riesgo conocido para las personas que participen en este estudio, sin embargo su participación puede conllevar cansancio al llenar las escalas y cuestionarios, o incluso posibles sentimientos o emociones. Su participación es voluntaria y por ello también se le pide consentimiento para que participe; si decide hacer parte de este proceso, garantizamos que toda la información suministrada será manejada con absoluta confidencialidad, por esto los datos personales que los puedan identificar serán utilizados con absoluta reserva.

La participación en este estudio no generará ningún costo para sus participantes, y no recibirá pago por hacer parte de este proceso.

Contacto:

Si usted alguna vez tiene preguntas sobre este estudio o en caso de daño relacionado con el mismo, usted puede ponerse en contacto con los investigadores: Cristian Arévalo Hoyos o Yamile Turizo al correo electrónico, carevalo6@cuc.edu.co y yturizo1@cuc.edu.co

He entendido la información que se expone en este consentimiento y me han respondido las dudas e inquietudes surgidas.

Para constancia firmo a los _____ días del mes de _____ del año _____

Yo _____, identificado con C.I. _____ conozco de qué se trata el trabajo de investigación y estoy de acuerdo en participar en el mismo.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

A continuación le presentamos una serie de preguntas a través de las cuales buscamos conocer su opinión sobre diversas situaciones y sobre usted mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Toda la información contenida en este cuestionario es confidencial.

Señale en qué medida está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:	Totalmente en desacuerdo 1	Bastante en desacuerdo 2	Poco en desacuerdo 3	Un poco de acuerdo 4	Bastante de acuerdo 5	Totalmente de acuerdo 6
---	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------

1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento de cómo se han dado las cosas.	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un modo que me guste	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes opiniones y convicciones	1	2	3	4	5	6
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias a lo que opinan los demás	1	2	3	4	5	6
19. Las situaciones de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6

20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26. Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos necesarios para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

INVENTARIO DE COGNICIONES POSTRAUMÁTICAS

Estamos interesados en conocer el tipo de pensamientos que pudo haber tenido después de la migración. A continuación, se encuentran una serie de afirmaciones que podrían ser representativas de lo que ha podido pensar en ese momento. Por favor lea cuidadosamente cada afirmación y díganos si está de acuerdo o no con ella. La gente reacciona a eventos traumáticos de diferentes formas y, por tanto, las siguientes afirmaciones no tienen respuestas correctas o incorrectas.

Señale en qué medida está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:	Totalmente en desacuerdo 1	2	3	Neutro 4	5	6	Totalmente de Acuerdo 7
---	----------------------------	---	---	----------	---	---	-------------------------

1. Lo ocurrido se debe a mi manera de actuar.	1	2	3	4	5	6	7
2. No puedo confiar en que haré lo que me propongo	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy una persona débil	1	2	3	4	5	6	7
4. No soy capaz de controlar mi ira y podría hacer cosas terribles.	1	2	3	4	5	6	7
5. No me siento capaz de enfrentarme ni siquiera al más leve contratiempo	1	2	3	4	5	6	7
6. Solía ser una persona feliz, pero ahora me siento un ser despreciable.	1	2	3	4	5	6	7
7. No se puede confiar en la gente	1	2	3	4	5	6	7
8. Tengo que estar alerta todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7
9. Me siento muerto por dentro	1	2	3	4	5	6	7
10. Nunca puedes saber quién te hará daño	1	2	3	4	5	6	7
11. Tengo que estar siempre alerta porque no sé lo que me puede ocurrir	1	2	3	4	5	6	7
12. Me siento una persona incapaz	1	2	3	4	5	6	7

13. No voy a ser capaz de controlar mis emociones y sucederá algo terrible	1	2	3	4	5	6	7
14. Si pienso en lo que ocurrió, me siento incapaz de enfrentarme a ello	1	2	3	4	5	6	7
15. Lo que me ha ocurrido se debe al tipo de persona que soy	1	2	3	4	5	6	7
16. Mis reacciones desde que sucedió me hacen pensar que me estoy volviendo loco.	1	2	3	4	5	6	7
17. Nunca volveré a sentir emociones normales	1	2	3	4	5	6	7
18. El mundo es un lugar peligroso	1	2	3	4	5	6	7
19. Alguien tendría que haber evitado lo que sucedió	1	2	3	4	5	6	7
20. He cambiado para mal	1	2	3	4	5	6	7
21. Me siento como un objeto, no como una persona	1	2	3	4	5	6	7
22. Cualquier otro hubiera evitado este suceso	1	2	3	4	5	6	7
23. No puedo confiar en la gente	1	2	3	4	5	6	7
24. Me siento aislado y al margen de los otros	1	2	3	4	5	6	7
25. No tengo futuro	1	2	3	4	5	6	7
26. No puedo evitar que me sucedan cosas	1	2	3	4	5	6	7

malas							
27. La gente no es lo que parece	1	2	3	4	5	6	7
28. Mi vida ha quedado destrozada	1	2	3	4	5	6	7
29. Algo falla en mí como persona	1	2	3	4	5	6	7
30. Mis reacciones desde el suceso muestran que soy un pésimo luchador	1	2	3	4	5	6	7
31. Hay algo dentro de mí que provocó el suceso	1	2	3	4	5	6	7
32. No soy capaz de afrontar mis pensamientos sobre lo que sucedió e intento olvidarlos y apartarlos	1	2	3	4	5	6	7
33. Siento como si ya no supiera quién soy	1	2	3	4	5	6	7
34. Nunca sabes cuándo pasará algo terrible	1	2	3	4	5	6	7
35. No puedo confiar en mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
36. Nada bueno puede pasarme en el futuro	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA MIGRANTE

Señale su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones:	Totalmente de Acuerdo 1	Parcialmente de Acuerdo 2	Neutro 3	Parcialmente en Desacuerdo 4	Totalmente en Desacuerdo 5
1. En la mayoría de los casos, mi vida migrante se acerca al ideal de vida	1	2	3	4	5
2. Las condiciones de mi vida migrante son excelentes.	1	2	3	4	5
3. Estoy satisfecho con mi vida migrante.	1	2	3	4	5
4. Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en mi vida migrante.	1	2	3	4	5
5. Si pudiera vivir mi vida migrante de nuevo, no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5

ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN (HFS)

Instrucciones: En el curso de nuestra vida pueden surgir eventos negativos como resultado de nuestra propia acción, las acciones de otros(as), o por circunstancias fuera de nuestro control. Por algún tiempo después del evento, puede que aún guardemos sentimientos o pensamientos negativos sobre nosotros (as) mismos(as), las otras personas o la situación. Piense específicamente en todo el proceso de migración y su reacción ante tal situación. En el espacio que sigue señale la respuesta según la escala de 7 puntos que está a continuación, el número que más acertadamente describe cómo típicamente responde usted ante su vivencia en la migración.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Favor de ser lo más sincero(a) posible con sus respuestas.

Señale en qué medida está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:	1 Totalmente falso para mí	2 Bastante falso para mí	3 Un poco falso para mí	4 Neutro	5 Un poco cierto para mí	6 Bastante cierto para mí	7 Totalmente cierto para mí
---	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

#	Pregunta	1	2	3	4	5	6	7
1	Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo dejo de preocuparme por ello.	1	2	3	4	5	6	7
2	Tiendo a guardar rencor por las cosas negativas que he hecho.	1	2	3	4	5	6	7
3	Aprender algo de las cosas malas que he hecho, me ayudan a sobrellevarlas.	1	2	3	4	5	6	7
4	Es difícil aceptarme a mí mismo(a) después que he cometido un error.	1	2	3	4	5	6	7
5	Pasando un tiempo, soy más comprensivo(a) conmigo mismo sobre los errores que he cometido.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me critico por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho o hecho.	1	2	3	4	5	6	7
7	Sigo criticando a quien haya hecho algo que creo que es	1	2	3	4	5	6	7

	incorrecto.							
8	Pasando un tiempo, llego a comprender a otro(a)s por los errores que hayan cometido	1	2	3	4	5	6	7
9	Sigo haciéndoles la vida difícil a las personas que me han herido.	1	2	3	4	5	6	7
10	Aunque me hayan herido en el pasado, he podido eventualmente ver a otros (as) como buenas personas.	1	2	3	4	5	6	7
11	Me quedo pensando mal de quien me haya maltratado.	1	2	3	4	5	6	7
12	Cuando alguien me decepciona, pasado un tiempo, soy capaz de dejarlo a un lado.	1	2	3	4	5	6	7
13	Cuando suceden cosas malas por razones que no se pueden controlar, me quedo estancado(a) en pensamientos negativos sobre el evento.	1	2	3	4	5	6	7
14	Pasando un tiempo puedo ser comprensivo(a) con malas circunstancias en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
15	Si me siento decepcionado(a) por circunstancias incontrolables en mi vida, no puedo dejar de pensar negativamente sobre ellas.	1	2	3	4	5	6	7
16	Al final me encuentro en paz con las situaciones negativas que me han sucedido.	1	2	3	4	5	6	7
17	Se me hace muy difícil aceptar situaciones negativas, que no son culpa de nadie.	1	2	3	4	5	6	7
18	Al final puedo dejar atrás los pensamientos negativos	1	2	3	4	5	6	7

	sobre las circunstancias malas que puedo controlar							
--	--	--	--	--	--	--	--	--